

Matthew Hussey
com Stephen Hussey

Mulheres Poderosas não esperam pela Sorte

Saiba como encontrar o
homem certo e fazer ele
se apaixonar por você



Matthew Hussey
com Stephen Hussey

Mulheres Poderosas não esperam pela Sorte

Saiba como encontrar o
homem certo e fazer ele
se apaixonar por você

 FARO
EDITORIAL





Mulheres
Poderosas
não esperam pela
Sorte



MATTHEW HUSSEY

COM STEPHEN HUSSEY

Mulheres
Poderosas
não esperam pela
Sorte

TRADUÇÃO

MARCELO BARBÃO

 FARO
EDITORIAL

Epígrafe

“Matthew é um gênio cuja magia precisa ser dividida com o mundo. A sua incrível compreensão do amor e dos relacionamentos faz dele o melhor guru do amor! Este livro é uma ferramenta necessária para qualquer pessoa que está procurando o amor.”

EVA LONGORIA

Dedicatória

*Para a mulher de mais alto valor;
minha mãe.*

Sumário

[Epígrafe](#)

[Dedicatória](#)

[Sumário](#)

[Agradecimentos](#)

[Introdução](#)

[PARTE UM](#)

[**Encontre o cara**](#)

[1 Crie chances a seu favor e não deixe sua vida amorosa ao acaso](#)

[2 Ser uma mulher de alto valor](#)

[3 Tenha uma vida social que sirva para sua vida amorosa](#)

[4 A mentalidade de quem escolhe](#)

[5 As características principais das mulheres desejáveis](#)

[6 A postura do lenço branco](#)

[7 De uma grande conversa ao primeiro encontro](#)

[8 O prazer das mensagens de texto](#)

[9 Uma palavra sobre a internet](#)

[PARTE DOIS](#)

[**Consiga o cara**](#)

[10 A derradeira fórmula para a atração](#)

[11 Uma palavra sobre a insegurança](#)

[12 A arte de ter um ótimo encontro](#)

[13 Falando sobre sexo \(PARTE I\)](#)

[14 Presa na armadilha da amizade](#)

[15 Por que ele não ligou?](#)

[16 Obrigação prematura](#)

[PARTE TRÊS](#)

[**Mantenha o cara**](#)

[17 Como ser a mulher dos sonhos dele](#)

[18 Ele é o Cara Perfeito?](#)

[19 O que os caras realmente pensam do compromisso](#)

[20 Falando de sexo \(PARTE II\)](#)

[21 Se você quiser que ele se comprometa](#)

[22 Amor pela vida](#)

[Sobre o autor](#)

Agradecimentos



O maior presente da minha vida foi a autoconfiança estimulada por tantas pessoas que acreditaram em mim como indivíduo. Há muitos outros que eu poderia listar aqui, mas tentarei nomear pelo menos alguns.

Primeiro a família: meus pais, que me disseram que eu era ótimo muito antes que houvesse uma razão legítima para isso. Meu pai, Steve, que me ensinou o que era correr riscos e nunca parar de tentar, e minha mãe, Pauline, a mestra da empatia e da sensibilidade. Estas duas habilidades foram igualmente importantes para que eu pudesse chegar aqui hoje. Eles sempre serão meus melhores amigos em todo o mundo. Meu irmão mais novo, Harry, o orgulho que sente de meu trabalho significa mais do que ele possa entender, e cuja genialidade natural sempre vai me espantar. Meu irmão do meio, Stephen, que trabalhou incansavelmente para coescrever este livro comigo e tratou-o como se fosse dele. Um escritor com muito talento que me deu uma enorme ajuda ao ficar comigo até o fim.

Edward Whitehead, meu braço direito, sem ele eu estaria perdido. Um jovem e incrível colega e amigo a quem sou grato todos os dias.

Aqueles que me ajudaram todos estes anos com o conteúdo e as ideias por trás deste livro: Raphael Dworkin, Sloane Delancer, David Dipper, Kathryn Silverstone, Richard La Ruina, Adam Lyons, Michael Roche.

A equipe do passado e do presente de Consiga o Cara: Raj Khedun, John Ross, Siobhan Robinson (meu anjo!), Rhen A. Khong, Martin Hetzel, Monica Millares, Kim Zaninovich, Seema Gulrajani, Lucy Counter, Andrew Baker, Kelvin Ke, John Maguire, Chandima Nethisinghe, Ivana Nemcova, Stephen Costello, Adam Abdulla, Doug Haines, Bie Hernando, Jamela Mundell, Daiyaan Ghani, todos que nestes anos, de uma forma ou de outra, me ajudaram a chegar a milhões de mulheres em todo o planeta através de Consiga o Cara.

Meus mentores pelo caminho: Justin Howard, que forneceu meu primeiro chão de escritório para dormir. Meu pai, a pessoa a quem posso recorrer a qualquer hora do dia pedindo ajuda, conselho e motivação. Richard La Ruina, que permitiu que eu brilhasse quando ninguém sabia quem eu era.

Meus agentes literários, Heather Holden-Brown, Elly James da HHB Agency e Richard Pine da Inkwell Management, que entregaram exatamente o que prometeram e mais.

Minha publisher Michelle Signore, e sua equipe na Transworld, por ter sido a primeira a acreditar no potencial deste livro e fazer parte da minha jornada.

Minha publisher e mentora Karen Rinaldi e sua equipe na HarperCollins, incluindo seu assistente, Jake Zebede; a diretora de publicidade Tina Andreadis (a maior *cheerleader* que eu poderia esperar) e Kate Blum; Leah Wasielewski, Mark Ferguson e Katie O'Callahan por toda ajuda com o marketing deste livro.

Karen Karbo, a maravilhosa e afetuosa escritora que entrou na equipe para trabalhar comigo nos últimos estágios do livro. Sua natureza cuidadosa e gentil foi o complemento perfeito para minha postura geralmente pesada.

Os jornalistas que escreveram resenhas honestas e justas sobre meu trabalho nestes anos, incluindo Alison Tay, Katie Mulloy e Nicki Bailey.

Meus queridos amigos na Creative Visionaries: Jon Turteltaub, Simon Edington, Kathy Eldon, Amy Eldon, Michael Bender e Catherine Cunningham, que me levaram para uma turnê que mais pareceu uma montanha-russa pelos Estados Unidos, mas que acabou rendendo um programa na rede de televisão NBC.

Todo mundo que fez minha carreira na TV possível: Sean Perry e Ivo Fischer na WME; David Garfinkle e Jay Renfroe na Renegade Productions; Virginia Hill na Gogglebox Entertainment; Jason Ehrlich, Peter Higgins, Susan House, Greg Goldman, Louise Roe, Philomena Muinzer, Bill e Giuliana Rancic, Eva Longoria, Camilo Valdés e Sloane Delancer.

Meus professores favoritos na escola, o Sr. Dunn e o Sr. Haskett, que me mostraram o que é ensinar com o coração.

Tão importante quanto qualquer outro nesta lista, minhas clientes em todos estes anos, muitas que agora são queridas amigas. Vocês me

ensinaram muito sobre a vida e a natureza humana. Sem vocês nada disso teria sido possível.

Por fim, os amigos e familiares: Billy, Kasey, Danny, Sam, Shirley, Tio Pete, Jamie, Michael Gendi. Obrigado a Ollie Powell por garantir que eu conseguisse terminar a universidade enquanto montava minha empresa. E obrigado àqueles que me mantiveram saudável: Ian Austin, Clive Nichol, Rob Unterhalter, Richard Pentecost, Bobby “Bistro” Bull, Will Gillburt, Rory Barker e todos os outros que não tenho espaço para listar. Amo todos vocês!

Introdução



O amor é difícil.

Você ama alguém que não sente o mesmo. Você deixa de gostar do cara que achou que amaria para sempre. Alguém que você ama a faz sofrer. Ou ele a deixa. Você se apaixona por alguém, muito, depois nunca mais ouve falar dele. Você se queimou, se fechou, terminou com o coração partido.

Mesmo nos melhores momentos, o amor pode ser traumatizante, como um soco na barriga. Mas não é incrível que, apesar de ser uma droga, ainda queremos que o amor seja parte de nossas vidas? Nós remendamos nossos corações e seguimos em frente, esperando encontrar o verdadeiro amor. Por quê? Por que arriscar tudo de novo? Porque nada é melhor do que estar apaixonada. Não há nada melhor do que ficar deitada na cama numa manhã de domingo com alguém que te deixa louca. Nada como o som da voz de alguém que você ama quando ele simplesmente diz alô. Não há oportunidade de negócio, promoção, férias ou dinheiro algum que faça nosso coração derreter tanto.

Qualquer que seja sua experiência com caras no passado, sei que existe grandes chances de que você queira sair e tentar encontrar o amor de novo. Desta vez, no entanto, gostaria que usasse as ferramentas e técnicas que vão garantir o sucesso na busca pelo homem dos seus sonhos.

É comum ouvirmos a pergunta: “Onde estão os homens bons?” Eles estão ao seu redor! O problema é que você não os encontra simplesmente porque não está aproveitando as oportunidades para conhecê-los. Não estou falando em conhecer qualquer cara que está fazendo sinais para você do outro lado do bar, mas alguém dentro do seu padrão, que valerá seu tempo e atenção.

Encontrar um cara não é só encontrar um cara! Está muito mais ligado a ter uma vida que a apaixona em todos os níveis e, por extensão, criar oportunidades para se conectar com muitas pessoas. Algumas dessas

peças podem ser caras com os quais você gostaria de sair e, de repente, um deles termina sendo o homem dos seus sonhos. O mais importante das técnicas que ensino está na melhora das expectativas de sua vida. As mulheres que têm vidas apaixonantes são sexies e atraentes.

O que eu ensino neste livro é como você pode ser proativa em sua vida amorosa sem parecer desesperada ou fácil, e como pode escolher os homens que quer conhecer, mas de forma que pareça que eles estão tomando a iniciativa. Acima de tudo, vou mostrar como fazer isto de maneira natural, assim, não será necessário lançar mão de nada mirabolante.

Quando comecei a notar as garotas, costumava me perguntar como outros caras sempre pareciam conseguir a menina que queriam e eu sempre terminava com qualquer uma que me quisesse. Isso me deixava louco.

Mesmo quando era jovem, sabia que deveriam existir regras de atração que eu não conseguia entender. A frustração que sentia por minha falta de capacidade me levou a procurar formas de aprender a me aproximar das garotas por quem eu me sentia atraído, como falar com elas, como conquistá-las.

Com o passar dos anos, fui ficando mais confiante e tendo mais sucesso. Achei que tinha encontrado algo que poderia dividir com outras pessoas e comecei a treinar outros caras para fazer o mesmo. Minha empresa de treinamento cresceu rapidamente e depois de alguns poucos anos já havia trabalhado com mais de dez mil homens ensinando-os a atrair mulheres. Ao tentar superar minhas próprias limitações, terminei desenvolvendo uma grande reputação no Reino Unido ajudando homens em suas vidas amorosas. Apareci em um grande documentário e fui apelidado de *Hitch* da vida real na imprensa, por causa da comédia romântica de 2005 em que Will Smith apareceu como um “doutor de encontros” profissional.

Um dia, eu estava dando uma palestra em uma sala cheia, com uns trezentos caras, e para quebrar o gelo perguntei: “Então, quem aqui quer transar?” Não havia uma única mulher na sala, portanto, nenhum motivo para que eles não fossem honestos. Você deve pensar que todos levantaram as mãos. Qual cara *não* quer transar, certo? Mas só 60% deles se manifestou. Então eu perguntei: “Quem aqui quer começar um ótimo relacionamento?” E você sabe o que aconteceu? Todos naquela sala ergueram a mão.

Acontece que os homens querem o mesmo que as mulheres: um relacionamento duradouro e significativo.

Não consegui parar de pensar naquelas mãos. “Se as mulheres soubessem disso”, pensei, “poderiam se sentir mais otimistas em relação a encontrar o verdadeiro amor.”

No começo, a ideia de treinar mulheres parecia muito complicada. Como eu poderia entender a mente feminina do ponto de vista de uma mulher? Por que alguém me ouviria? Sou um cara. Como eu poderia ajudar? Mas foi aí que eu entendi que *eu sabia o que os homens estavam pensando*. Tinha passado anos ouvindo, treinando e aprendendo o que faz um cara se interessar e o que ele está procurando. E, claro, consigo me relacionar com eles. E se eu pegasse todo esse conhecimento adquirido e compartilhasse com as mulheres para que assim elas pudessem usá-lo para encontrar o amor? Eu poderia ajudá-las a serem notadas, conseguir encontros e serem tratadas com respeito. Talvez até pudesse ajudá-las a conseguir a proposta de casamento que muitas das minhas amigas mulheres achavam impossível.

Criei alguns passos básicos e práticos para as mulheres seguirem e organizei um pequeno encontro com as mulheres da minha vida. Neste encontro, mostrei e revelei o que tinha aprendido sobre como os homens pensam e como elas poderiam usar isso em seu proveito. Trabalhamos em técnicas elegantes que as mulheres poderiam usar para influenciar os homens sem deixar isto muito evidente. Ofereci formas sutis através das quais elas poderiam ser proativas em suas vidas amorosas, formas que não seriam percebidas pelo radar de um cara, assim elas conseguiriam escolher o homem que quisessem e conquistariam a atenção dele.

A chave para fazer tudo isso funcionar direito é conseguir o perfeito equilíbrio entre ser proativa e ter “alto valor”. (Há muito neste livro sobre o assunto de ser uma mulher de alto valor. Falaremos disso mais adiante.)

Não tinha ideia de como tudo isso funcionaria, mas minhas amigas ficaram encantadas. Elas nunca tinham ouvido estas coisas antes e menos ainda de um cara. De alguma forma, senti como se estivesse traindo meu próprio sexo ao entregar “a vitória para o outro lado”, mas eu realmente queria ajudar minhas amigas. Apesar de acreditar em cada palavra que falei para estas mulheres, o que aconteceu em seguida foi uma loucura.

Na semana seguinte, minhas amigas solteiras começaram a conseguir encontros com homens pelos quais estavam interessadas. As que estavam

em relacionamentos afirmaram que seus namorados começaram a tratá-las com mais respeito e admiração, até pareciam achá-las mais atrativas. Homens que nunca tinham dito “Eu te amo” falaram isso pela primeira vez; um até fez o pedido de casamento quando anteriormente havia dito que nunca faria isso. Três meses depois, as mulheres que estavam solteiras tinham começado relacionamentos com caras adoráveis.

A notícia se espalhou. Mulheres que eu não conhecia começaram a me ligar, pedindo conselhos. Meu e-mail começou a ficar lotado de mensagens com perguntas sobre encontros e relacionamentos. Comecei a realizar sessões particulares de treinamento. Toda semana, recebia ligações à noite de mulheres de diferentes fusos horários.

Era o começo do que se transformaria em uma jornada de um ano de trabalho, foram cinquenta mil mulheres em eventos *Consiga o Cara*, (que é o que originou este livro) e milhões on-line, com o objetivo de ajudá-las a encontrar o amor. Através do *Consiga o Cara*, eu agora organizo muitos eventos: de fins de semana voltados para transformar as vidas amorosas das mulheres a retiros de cinco dias em vários pontos do planeta. O conteúdo deste livro é o resultado do que estive pensando, ensinando e refinando nos últimos quatro anos.

Durante meus cursos de fim de semana, que trazem o conteúdo deste livro, dou às mulheres o abecedário de tudo que precisam saber: de onde encontrar os caras certos e como atraí-los a como fazer com que o homem que escolheram queira um relacionamento que vá durar a vida toda. Utilizei milhares de estudos de caso de vida real e todas as técnicas e teorias são comprovadas. Minha missão é transmitir e dividir com as mulheres cada informação secreta sobre homens que tenho para, assim, transformar suas vidas amorosas.

Na primeira noite do fim de semana, mando estas mulheres para o mundo com a missão simples de praticar tudo que aprenderam naquele dia. Elas conversam, flertam e se divertem de uma forma que nunca experimentaram. Na manhã seguinte, voltam ao seminário e contam suas histórias. Mulheres que há anos não conseguiam um encontro contam como já têm vários marcados para a próxima semana. Tenho a esperança que você conseguirá fazer o mesmo depois de ler este livro.

Este livro tem um duplo propósito: ajudá-la a conseguir um parceiro, se é o que você deseja, mas também ajudá-la a “ganhar” o cara — a entender

como os homens pensam, o que eles realmente querem, como veem as mulheres, relacionamentos, sexo e compromisso.

Não estou aqui para ficar dando bronca, estou longe de ser perfeito nesta área. Cometo erros como qualquer pessoa (geralmente por não seguir meus próprios conselhos!). Estou aqui para ajudar como seu *conselheiro pessoal*. O cara ao seu lado. Não há nada que eu vá dizer aqui que não seja para ajudá-la. Algumas coisas podem parecer um pouco bruscas, mas se estivesse escrevendo um livro para homens, seria igualmente direto sobre o que eles deveriam saber sobre as mulheres e, acredite, o livro seria muito maior. Embora eu não possa ajudá-la contando o que há de errado com os homens, posso contar como utilizar as necessidades e desejos deles para encontrar algum que valha a pena. Às vezes, poderá parecer que estou exagerando em tudo que precisa fazer, mas acredite em mim quando digo que se você fizer uns 20% do que está neste livro terá feito mais do que a maioria. Então, não se sinta pressionada, meu único desejo é mostrar o máximo que aprendi. Só depende de você pegar a informação que é mais importante para sua situação.

Sei que há muitas ideias por aí sobre como melhorar sua vida amorosa. Tem o grupo da reforma pessoal, que se concentra em melhorar sua aparência sem pensar em seu comportamento, e o grupo da terapia, que fica fuçando em suas mais profundas barreiras psicológicas e emocionais para ajudá-la a superar os obstáculos. Estes grupos focam nas pontas mais rasas e fundas do espectro e podem ter seu valor. Mas, o que você realmente precisa saber são as logísticas de encontrar, conhecer e conseguir o cara, e o que fazer com ele depois que o encontrou.

Com um modelo apropriado, você terá sucesso. Não importa quem é você, a sua aparência, no que trabalha, se já foi casada, se tem filhos, se é tímida ou expansiva, alta ou baixa, loira ou ruiva, você pode ter o tipo de vida amorosa que deseja. Não tem nada a ver com sorte, destino ou Cupido aparecendo com arco e flecha. Sua vida amorosa não está determinada por noções românticas e pensamentos mágicos, mas por um conjunto de condições que toda e qualquer pessoa consegue criar.

Meu modelo baseia-se em três ideias básicas, que formam o centro da minha filosofia:

1. Aprender comportamentos simples e novos que permitirão que você conheça mais caras e escolha os que mais gostar.
2. Compreender os homens, como eles pensam e o que querem.
3. Criar um estilo de vida de alto valor que irá atrair os homens e satisfazê-la com ou sem seu cara.

As partes e capítulos do livro estão organizados com o objetivo de construir um conjunto de técnicas para encontrar, conseguir e manter o cara.

“Encontre o Cara” vai ensiná-la a conhecer mais homens, fazer com que se aproximem de você e iniciar conversas que vão mostrar em vinte minutos se você quer conhecê-los melhor. Esta parte do livro se concentra principalmente em como aumentar suas chances de conhecer o cara certo. Algumas coisas podem parecer desencorajadoras, mas são as mudanças milimétricas no comportamento que transformam nossas vidas amorosas.

“Consiga o Cara” lida com métodos para criar atração e aprofundar a conexão a fim de descobrir se este é um cara que você quer manter na sua vida.

Finalmente, “Mantenha o Cara” está voltado para o trabalho que todos temos que fazer quando finalmente encontramos o amor de nossas vidas. Você vai aprender que as teorias aplicadas no começo também são relevantes no final. As práticas que você desenvolve e dá importância vão ajudar a desfrutar da vida amorosa que procura.

Uma última nota: ao avançar pelo livro você vai ver *boxes* chamados “Vídeo-Alerta”. Cada um contém um link para vídeos on-lines que foram criados para ajudá-la a visualizar as técnicas expostas no livro. Se você não tem acesso on-line, ou não tem vontade de deixar o papel, o livro funciona sozinho e você pode acessar os vídeos depois.

No entanto, eu queria apresentar algo extra, por isso peguei pedaços dos meus seminários — com a participação de mulheres de todo o mundo — e os organizei estrategicamente na área de membros on-line. Nestes vídeos, falo diretamente com você sobre a esperança de que sua experiência de leitura seja melhorada e consiga o máximo deste cara.

Fiz tudo o que poderia para ajudar a garantir o seu sucesso, agora você só precisa se comprometer com o programa. E aqui faço uma promessa: se você ler este livro até o fim, assistir aos vídeos e realmente colocar em

prática os conselhos, vai conhecer mais caras, sua vida amorosa vai melhorar e, conseqüentemente, sua vida como um todo. Então, o que está esperando?



PARTE UM

Encontre o cara

Crie chances a seu favor e não deixe sua vida amorosa ao acaso



Quantos caras você conhece em média em uma semana?

E quando eu digo “conhecer”, refiro-me a uma interação social verdadeira, na qual você conversa com um homem, faz contato visual. Pode ser desde um bate-papo de cinco minutos até uma conversa de duas horas. Mas precisa *ser* uma conversa, não apenas receber sua correspondência do carteiro (a menos, claro, que *ele* seja novo e você o transforme em uma nova conexão social).

Se sua resposta é “Nenhum” ou “Um”, quanto tempo acha que vai demorar para conhecer *o* cara? Vou dar a você o benefício da dúvida: digamos que conheça um homem novo a cada semana. Quanto tempo vai demorar para conhecer o Sr. Perfeito para você se em uma semana você conhece apenas um novo, em média? Não sou matemático, mas as chances são bem ruins. O que deixa tudo mais lento é que estas “interações” estão acontecendo provavelmente por acaso e não estão sendo com homens que você selecionou.

Calma, seu caso não é único. Se eu fizesse a mesma pergunta para um leitor masculino, o número também seria pequeno. Os dois sexos são culpados por deixar suas vidas amorosas ao acaso. Culpe os contos de fadas que lemos quando crianças, culpe Hollywood, mas o fato é que passamos a acreditar que o verdadeiro amor é produto do destino. Fomos levados a acreditar que algum dia a coisa vai simplesmente “acontecer”, que um dia o destino vai colocar a pessoa de nossos sonhos bem ao nosso lado enquanto estamos esperando o semáforo abrir. Esta postura de “o destino vai me trazer o amor” não nos coloca nenhuma urgência, o que leva a uma falta de ação. Assumimos que “quando for o momento correto”, o cara certo vai aparecer, e, enquanto isso, nos concentramos em nosso trabalho, nossas

ambições, nossas famílias, nossos amigos e nossos *hobbies*. Isso não quer dizer que estes aspectos não sejam todos muito gratificantes em sua vida, mas quero ajudá-la a entender como dentro destas partes essenciais de sua vida existem oportunidades para encontrar o homem de seus sonhos. Quando as pessoas se concentram nestas partes e as isolam da vida amorosa, os anos vão passando e um dia esta falta de urgência se transforma em pânico. Ficamos frenéticas quando percebemos que não só nada está acontecendo em nossa vida amorosa, mas não temos ideia de *como* fazer com que algo aconteça, o que, claro, leva a mais pânico, criando frustração, no melhor dos casos, ou falta de esperança, no pior. Você pode estar lendo este livro porque está sempre se questionando (ou talvez suas irmãs, amigas e colegas): “Onde estão todos os bons homens?” Se aos poucos começa a perceber que o destino não está cooperando, pode estar próxima de entender que precisará ser proativa. Será obrigada a sair e encontrá-lo.

E como você pode encontrá-lo?

É um princípio muito simples: para conhecer mais homens, você tem que... hã... conhecer mais homens!

Esperando ou Criando

Uma palavra de encorajamento antes que você comece a se preparar para encontrar o homem de seus sonhos: a vida é cheia de pessoas que esperam. Esperam pelo momento certo para se aproximar ou que alguém se aproxime delas primeiro. Esperam que alguém mostre interesse suficiente, assim elas não precisam se arriscar a uma rejeição, esperam por um convite e esperam para fazer um movimento. Esperam sentir confiança antes de agir. Esperam, esperam, esperam por tudo.

“Os que esperam” imaginam que estão agindo com segurança, no entanto, o mais comum é que quem espera só consegue dois resultados: o errado ou nada.

Pergunte-se: “Agora, neste exato momento, estou esperando ou estou criando? Estou dando os passos positivos que vão trazer resultados para minha vida amorosa?” (Se sua resposta for não, crie coragem: simplesmente ao ler este livro você já está agindo, procurando o conhecimento que permitirá realizar as mudanças necessárias para um rápido progresso.)

Há um benefício maior ao tomar as rédeas de sua vida com as próprias mãos: quando sabemos que estamos fazendo tudo o que podemos para melhorar nossa situação, ficamos contentes mesmo se os resultados não forem imediatos. O conhecimento que estamos apresentando, melhorando e desenvolvendo de forma significativa, é o que faz os seres humanos felizes.

Não importa em que ponto você acha que está sua vida agora, ainda tem uma escolha: pode esperar ou pode criar.

Só há uma forma de esperar: não fazer nada. Mas há milhares de formas de criar, então as oportunidades são infinitas.

ALERTA DE VÍDEO

Comece a criar agora

Produzi um vídeo especial para ajudá-la a começar a criar. Está disponível na minha página, na área de membros.

Verifique aqui: www.gettheguybook.com/criar

Código de acesso: gtgbook

Jogando a rede

Sei que seu objetivo não é conhecer o máximo de homens possível, apenas encontrar *seu* homem, aquele que vai acrescentar significado a sua vida. Deixando de lado por um momento a lógica de que você não consegue conhecer seu homem se não conhecer nenhum homem, há outra razão para jogar a rede.

Digamos que você conhece só um homem em três anos. Poderia achar que ele é legal ou, melhor ainda, bom, ou até perfeito para você. Mas como não tem nada para comparar, arrisca-se a ficar com menos do que merece. Ninguém é perceptivo o suficiente para fazer a escolha correta com apenas uma opção.

Por mais que você preferisse agir como um franco-atirador, escolhendo um alvo, mirando e atirando, não dá para escolher seu homem ideal no meio de uma multidão com uma única flecha de Cupido. Suspeito que você já descobriu isso. Mesmo quando achou que tinha acertado o alvo, acabou percebendo que havia cometido um grande erro! Um único tiro não permite que você escolha o melhor. E não há como comparar.

Se quiser ter mais chances de encontrar o cara certo, terá que começar a encontrar mais homens *a partir dos quais poderá escolher*. Não um homem a mais, não dois a mais, MUITOS mais. Quanto mais homens você conhecer, mais chances terá de encontrar o correto.

Imagine-se participando de uma festa onde há duzentos homens na sala. Desses duzentos homens, quantos você acha que a atrairiam? Talvez uns vinte? Desses vinte, poderia existir só uns dez por quem você sinta atração suficiente para pensar em um primeiro encontro. Desses dez que sobraram, quantos você acha que poderia sentir química suficiente para querer sair novamente? Cinco? E desses cinco homens que restam, poderia haver só um com o qual se conectaria de forma profunda. Algumas pessoas poderiam dizer que mesmo estes números são otimistas. Neste caso, quanto tempo vai demorar para encontrar seu cara se você conhece só um homem novo por semana? Algo entre os próximos quatro anos até... você não vai viver tanto tempo assim. Neste cenário, você está deixando tudo nas mãos do destino, algo que já estabelecemos como sendo o mesmo que esperar. Esperar que o destino traga o amor é como apostar todo seu futuro financeiro na loteria. E a loteria é uma forma muito ruim de ficar rico.

Intervalo: Verificando a realidade

Não sei ler mentes, mas tenho um pouco de experiência ao ouvir diretamente das mulheres algumas reclamações comuns sobre os homens que simplesmente não são verdades. Quero compartilhar alguns dos mitos sobre caras e amor que se recusam a desaparecer. Estas crenças doidas e erradas não nos fazem bem e só atrapalham:

- Não existem homens bons por aí a fora (uma mulher já me falou: “Todos os homens que conheço ou são gays, ou estão casados ou são estranhos.”)
- Caras só querem alguém mais gostosa e bonita do que eu.
- Caras não gostam de mulheres que tomam a iniciativa.
- Caras só querem uma mulher de manutenção baixa, não alguém que vá desafiá-los.
- Caras não querem compromisso, só querem casos passageiros e sexo.

São todos mitos. Infelizmente, não somente falsos, mas perigosos, e, geralmente, se tornam desculpas para tudo o que está errado em nossa vida amorosa.

A maioria teve experiências dolorosas no amor. É um dos sentimentos mais inesquecíveis da vida. O amor dói. Mas quando somos desiludidos por alguém precisamos tomar cuidado para não deixar que estes momentos, por piores que tenham sido, se tornem nosso único ponto de referência para futuros relacionamentos.

Vou fazer uma proposta. Se você deixar de lado todos os mitos e generalizações, se adotar a mentalidade correta, se deixar de lado todas as más experiências que pode ter tido com homens e se recusar a permitir que estas coisas nublem seu julgamento, vou revelar todas as facetas e segredos da mente masculina, as boas, as más e todas as coisas que os caras desejam da mulher.

A filosofia do funil

Agora que você já está comprometida a expandir suas opções ao conhecer mais homens, quero oferecer um sistema comprovado, um método para conhecer todos estes homens. É um processo mais bem visualizado como uma série de funis.

O primeiro funil é o maior, no qual você joga todos os homens novos que conhece. (Vamos chegar à parte de como você vai conhecer todos esses homens novos daqui a algumas páginas... fique comigo.) O primeiro funil

age como um filtro e só os caras pelos quais você se sentiu atraída passam para o segundo funil.

O segundo funil filtra todos os caras com os quais você não quer sair. Estes seriam os caras que podem parecer atraentes em um primeiro olhar, mas você não sente química imediata suficiente para achar que vale a pena perder tempo com eles. Isso faz com que somente os caras nos quais você está genuinamente interessada em gastar seu tempo passem para o terceiro funil. Só uns poucos selecionados vão passar para o quarto funil, aqueles que merecem mais do que apenas um encontro. Claro, o filtro final vai levar você a encontrar o cara com quem quer ter um relacionamento. Vamos nos aprofundar neste processo nas partes dois e três do livro. Por enquanto, a ideia é apresentá-la a estas oportunidades.

O processo é claro e óbvio, mas há um princípio mais importante que quero enfatizar: o primeiro funil é onde somos *menos* seletivas. O primeiro funil não tem a ver com atração. Tem a ver com conhecer novas pessoas, tanto homens quanto mulheres.

O primeiro funil tem a ver com sair, com se unir à raça humana. Tem a ver com conversar e flertar. Trata-se de interagir, se divertir e permitir que nos entretenham. Você sai pelo mundo com o objetivo de conhecer o máximo de pessoas possível, assim tem um grande número de caras para jogar no primeiro funil. Jogar só três caras naquele primeiro funil faz com que seja altamente improvável que o homem certo saia do outro lado. Jogar todo e qualquer cara que não pareça um potencial assassino em série aumenta muito as chances de que o homem certo surja no final.

Parte da razão pela qual você está jogando todo cara no primeiro funil é para criar o hábito de dar uma chance a muitos caras, desde o começo. A maioria está tão concentrada em encontrar o Cara Perfeito que termina não conhecendo ninguém. Se eu pudesse, tatuaria isto na palma de sua mão: *Toda interação com outro ser humano é uma possível abertura para algum novo mundo ou experiência*, o que poderia, por sua vez, apresentá-la ao amor de sua vida.

Há outras boas razões para conhecer o máximo de homens possível:

Abundância, não escassez

Quando você conhece muitos homens, diminui o foco sobre um deles. Trabalhar sua vida amorosa a partir de uma posição de abundância em vez de escassez ajuda a colocar as chances a seu favor. É fazer a economia simples trabalhar a seu favor.

Por mais que você possa estar louca por um cara, sempre procure se lembrar: homens são 50% da humanidade. Você não é a mulher mais sortuda do mundo quando conhece um de que gosta, e não é a mais azarada quando o cara que você gosta não sente o mesmo. A escassez nos faz aceitar qualquer coisa. Ela nos encoraja a acreditar que não existem muitos caras bons aí fora, o que por sua vez nos faz investir muito no primeiro cara decente que conhecemos, mesmo se estiver longe de ser o correto. No pior dos casos, acreditar na escassez vai fazê-la aceitar qualquer um. Abundância, por outro lado, nos leva à escolha e à confiança. A abundância aparece quando começamos a aumentar o número de homens que entram naquele primeiro funil. Assim que você acreditar com firmeza que há muitos homens aí fora, pode adotar uma atitude mais tranquila e começar a se divertir com tudo isso.

Criando novos hábitos

Transforme em hábito conversar com novas pessoas pois isso aumentará suas habilidades sociais básicas, algo que, por sua vez, vai aumentar sua autoconfiança. Assim, você vai terminar criando atração apenas pela facilidade em se relacionar com alguém que não conhece ou que acabou de conhecer. Essa habilidade só se desenvolve com a frequência e se aplica não só com homens, mas com qualquer um: mulheres, crianças, jovens e velhos. Se você tem o hábito de conhecer mais pessoas em geral, isso a levará, como consequência, a conhecer mais homens. Por que você acha que volta a ser uma menina nervosa e fica corada quando aquele cara bonitão se aproxima de você? Porque está sem prática. Se você nunca desenvolveu suas habilidades conversando com alguém, não poderá reunir, de repente, seu eu mais confiante para o cara “gostoso”.

Porque você está escolhendo

Quanto mais homens novos você conhecer, mais opções terá para escolher. Isso vai permitir que seja seletiva. Deveríamos ficar inquietos com o amor, considerando o significado que nossos relacionamentos têm na qualidade de nossas vidas. A pessoa com quem passamos a maior parte de nosso tempo, com quem ficamos íntimas, dividimos nossa vida e em quem mais confiamos precisa ser extraordinária para nós. Há pessoas extraordinárias em todos os lugares, mas será necessário um pouco de filtro para encontrar aquele certo alguém que preencha nossas necessidades e desejos especiais. É lógico, então, que para encontrar essa pessoa especial você precisará aumentar suas chances de sucesso encontrando muitos homens, a partir dos quais poderá escolher.

A ideia de tratar nossa vida amorosa como um grande sistema de filtro pode não parecer a postura mais romântica para o processo de namoro; mas, como vimos, deixar isso para o destino não nos dá controle sobre nossas vidas. O fato de podermos aplicar estratégias razoáveis para criar os resultados que queremos não faz com que nosso amor, quando o encontrarmos, seja menos real, significativo, sexy ou romântico.

Sim, eu sei. Algumas pessoas têm sorte.

Eu já conheci uma jovem chamada Jane que, em sua primeira classe na faculdade, enquanto esperava o professor chegar, conheceu o amor de sua vida. Um rapaz atraente e amigável que se sentou por acaso ao lado dela. Eles brincaram e foram tomar um café depois da aula. Um mês depois, estavam saindo com regularidade e começaram um relacionamento que durou todos os anos de universidade. Ela contou a todas suas amigas que ele era a pessoa certa. Pensava em se casar aos vinte e cinco anos e ter filhos uns dois anos depois. Tinha tudo planejado. Suas amigas sentiam um pouco de inveja. Ficavam pensando como tudo podia ser tão fácil para ela?

Então, um dia, o namorado de Jane, o Cara Perfeito, falou que precisava de um tempo sozinho. Não estava pronto para o casamento e, apesar de amá-la, havia muitas coisas que precisava fazer antes de se estabelecer. De repente, aos vinte e cinco anos, Jane estava de volta ao jogo de encontros, magoada e se perguntando onde e como iria encontrar outra pessoa.

Com paciência, ela esperava outro Sr. Perfeito aparecer, mas não acontecia nada. Ela sonhava que talvez o cara sentado na mesa ao lado da dela em seu novo emprego fosse atraente e amigável, e se apresentaria, assim como seu primeiro amor tinha feito. Então, quando começou a

trabalhar, não só o cara ao lado não era nem amigável nem atraente, tampouco estava interessado em conversar. Ela passava as sextas e sábados saindo com amigas, conversando sobre como era impossível encontrar alguém como o homem que já tinha tido. Jane passou anos esperando que outro Sr. Perfeito se aproximasse dela e a fizesse flutuar. Ela ganhou a loteria do amor aos dezoito anos e passou sete anos desfrutando da vitória. Mas, aos vinte e cinco, ela estava falida, só que desta vez passou outros sete anos sem qualquer ideia de como se recuperar. Como em sua limitada experiência ela achava que o homem certo deveria se sentar ao lado dela e começar um relacionamento em um dia inesperado, não sabia como agir para que isso acontecesse.

A maioria das ganhadoras de loteria (mesmo aquelas que ganham milhões) encontra uma forma de perder tudo. E quando perdem tudo, não sabem como ganhar esse dinheiro de novo porque quando tudo aconteceu na primeira vez foi por puro acaso. Elas não têm uma fórmula que conseguem refazer. As que são bem-sucedidas nos negócios, por outro lado, sabem que perder tudo não é o fim do mundo. Elas têm a capacidade para voltar ao jogo e criar algo do nada, e sabem que esperar não as levará a lugar nenhum. Da mesma forma, aquelas que sabem como sair e encontrar uma relação não entram em pânico quando estão solteiras.

Rituais: os segredos bem guardados das bem-sucedidas

Rituais são os segredos bem guardados de qualquer pessoa bem-sucedida nos negócios, no amor, na saúde, na vida familiar, ou ainda para aprender uma língua estrangeira, por exemplo. Um ritual é uma “ação ou tipo de comportamento regular e invariavelmente seguido” ou uma ação que é repetida continuamente com disciplina. Rituais, normalmente, buscam resultados positivos. Incorporar rituais cria uma associação positiva, o que, por sua vez, dá como resultado algo positivo. Keith Cunningham é um mentor de saúde e eu geralmente cito seu mantra simples, mas eficiente: “Coisas comuns feitas de forma consistente produzem resultados extraordinários.” Isto é tão verdade em nossa vida amorosa como em todos os outros aspectos de nossas vidas.

Os rituais que vamos estudar aqui foram criados especificamente para ajudá-la a conhecer mais homens.

Aumentar o número de novos homens que você conhece a cada semana de, digamos, um para três ou quatro terá um impacto central em sua vida amorosa em poucos meses. Conhecer quatro novos homens a cada semana seria o suficiente para conhecer mais de duzentos homens por ano, em vez do número atual que varia entre 0 e 50, o que transformaria completamente o cenário de sua vida de encontros e namoro.

Como a sua vida poderia mudar agora se você estabelecesse o desafio de conhecer duzentos caras novos nos próximos doze meses? Não estou falando em *namorar* tantos caras, só *conhecê-los*. Alguns deles poderiam levar a encontros, mas, por enquanto, imagine que está apenas começando uma conversa de cinco minutos com duzentos caras novos este ano. O que você teria que fazer diferente? O que teria que mudar em sua agenda?

Uma mudança sustentável raramente é criada por uma única ação grande com resultados importantes. Na verdade, é exatamente o oposto. O essencial é tornar o processo natural e de fácil assimilação, assim, nossa vida amorosa pode caminhar sozinha de forma paralela a nossa rotina normal. Como é muito fácil fazer pequenas mudanças para um grande retorno, você pode controlar sua vida amorosa, começando hoje.

Eu fico frustrado com estes programas de TV que pegam uma garota sem autoconfiança, sem vida social, que sente dificuldade para conseguir um relacionamento, e afirmam que podem fazer uma reforma totalmente instantânea e transformá-la em uma nova mulher. Eles então correm para mudar sua maquiagem, cabelo e guarda-roupa — levando somente a uma mudança na aparência.

A implicação é que tudo o que estava faltando na vida dela seria resolvido com uma atualização em seu visual. Não tenho nada contra trabalhar nosso visual: rituais que mantenham nossa saúde, nosso físico e aparência têm grande valor, mas, sozinhos, eles vão produzir somente uma pequena mudança em nossa vida amorosa. Pode ser um passo positivo, mas ainda é um pequeno passo.

Os efeitos de tal reforma são temporários. Funciona com nossa aparência externa e poderia parecer uma grande transformação na tela, mas não aponta para as mudanças no comportamento que fazem a verdadeira diferença. Sim, eu sei que pode ser um ótimo programa de TV, mas

nenhuma reforma externa rápida pode lidar com a tarefa maior que é encontrar (e manter) o homem certo para você.

Então, quais são os rituais que vão colocá-la no caminho direto até seu homem? E como você pode realizá-los? Continue a ler.

Conheça novas pessoas em todo lugar

A chave é aprender como conversar em todos os lugares que formos. Aqui estão alguns rituais que podemos implementar para garantir que estaremos exercitando de forma constante estes músculos sociais. Até mudanças aparentemente não relacionadas com nossa vida amorosa podem ter um efeito acumulativo sobre nossa confiança e nossa facilidade com interações espontâneas.

Converse com todo o pessoal de serviços

Crie o hábito de conversar com todos que a servem: garçons, baristas, vendedores, porteiros, entregadores. É uma ótima forma de praticar, especialmente se você for tímida, porque conversar é parte da tarefa deles. Tente levar a conversa para um ponto além: tenha como objetivo conseguir seus nomes ou descobrir onde vivem, ou algum outro fato simples sobre eles.

Você sempre pode perguntar a alguém em qualquer situação: “Como andam as coisas?” Quando ele responder, continue com outra questão, um comentário sobre o clima ou até um elogio. Fale algo legal sobre seu sorriso sem outro objetivo que não seja o de fazê-lo se sentir bem. Se tiver algum sotaque, pergunte de onde ele é. Se for sexta-feira, pergunte se vai fazer algo divertido neste fim de semana. Peça que recomende o bolo favorito dele para acompanhar seu café ou pergunte se sabe fazer um daqueles desenhos artísticos no cappuccino.

O pessoal da área de serviços geralmente é simpático, então, aproveite isso. É uma ótima prática e vai fazer com que o dia deles — e o seu — seja muito melhor.

Descubra os nomes das pessoas que aparecem sempre em sua vida

Seja o cara que entrega toalhas na academia, a pessoa que serve seu almoço ou o segurança no escritório, assuma como sua missão conhecer o nome de alguém novo todo dia.

Converse com alguém lendo um livro

Estabeleça como seu novo ritual: “Eu tenho que conversar com alguém que vejo segurando um livro que já li ou quero ler”. Comente sobre isso ou pergunte se a pessoa já leu algum outro livro do mesmo autor. Você poderia simplesmente perguntar se está gostando ou se o recomendaria.

Converse com algum cara usando um iPad

Conversar com um cara sobre seus aparelhos eletrônicos é fácil. Todo cara adora mostrar e falar sobre eles. Pergunte qual é o aplicativo favorito dele, que modelo recomenda comprar ou qual é o melhor motivo para ter um.

Quando estiver em uma cafeteria, converse com a pessoa perto de você na fila

Você poderia pedir licença, assim consegue pegar algo em uma prateleira ou perguntar se ela poderia segurar seu guarda-chuva enquanto procura sua carteira na bolsa. Pergunte o que ele considera melhor entre um cappuccino e um café puro.

Você não pode ir embora da academia se não conversar com três pessoas

Uma conversa com outra pessoa que também esteja treinando, outra com os funcionários e uma com um *personal trainer* (ou três conversas juntas com o pessoal que você conhecer na aula de *kick boxing*).

Elogie três pessoas por dia

Roupas, sapatos ou óculos são fáceis de elogiar (dentro dos limites, claro, você não iria elogiar um par de botas cheias de barro ou o cara pode achar que você está sendo sarcástica). Óculos são ótimos para elogiar, porque ajudam a olhar diretamente nos olhos de alguém. Chapéus também, pois forçam a olhar para cima, não para baixo na direção dos sapatos de alguém.

Pratique um ato de gentileza por dia

Segure a porta para alguém. Se está dirigindo, sorria e deixe que alguém passe na sua frente no trânsito. Ajude uma pessoa mais velha a cruzar uma rua. Pague um café para alguém que você não conhece muito bem.

Se é muito difícil conversar com estranhos, comece aos poucos. Pergunte a hora para alguém, ou simplesmente olhe para ele e diga: “Oi, como você está hoje?” Se isso for fácil, siga em frente e peça uma opinião sobre algo em que está pensando. Ou elogie alguém. Ou tente algo mais desafiador, tipo pedir o número de telefone dele se estiver conversando com um cara novo por mais de cinco minutos.

Todos estes rituais podem ser construídos no seu dia a dia. Eles podem parecer pequenos, mas é besteira subestimar o poder de pequenas ações quando realizadas com regularidade. O estado de sua vida amorosa a partir de agora será um reflexo direto dos rituais que fizer hoje.

Durante nossas vidas, em geral, conhecemos uma fração das pessoas que poderíamos ter conhecido. É muito provável que você se lembre de alguém maravilhoso que esteve na sua vida só porque em algum ponto você correu riscos ou foi naquela festa e conversou com ele. Estas ações são pequenas no momento, mas podem ter enormes consequências.

Lembre-se de criar rituais que exijam que você faça uma ação específica. Um mandamento abstrato como “Seja mais sociável” é pouco provável que se traduza em ação. Não temos critérios para julgar se estamos mantendo o ritual.

Uma semana depois de adotar estas pequenas mudanças comportamentais, você vai sentir (e parecer) um animal social, embora isso exija pouco esforço dentro de sua rotina diária.

O tempo perfeito para começar é agora

O filósofo francês Voltaire disse uma das coisas mais sábias que já ouvi: “Não deixe que o perfeito seja o inimigo do bom.” Em outras palavras, comece. Não se ganha nada esperando até todas as circunstâncias estarem perfeitas antes de realizar qualquer ação, porque as circunstâncias nunca estão *exatamente* como deveriam estar. Agir agora é o necessário; quando agimos, logo aprendemos que conseguimos mais resultados agindo do que esperando.

Decidimos que não podemos conversar com aquele homem porque ele está com amigos ou não sorriu para nós. Este tipo de procrastinação é comum. É fácil justificar a inatividade desta forma. Decidimos colocar nosso corpo em forma, mas em vez de agir agora esperamos porque não temos todo o equipamento de ginástica, estamos muito ocupados esta semana, vamos começar quando estivermos menos cansados, quando pudermos dedicar mais tempo... e, sem perceber, porque estivemos esperando pelo momento perfeito, passa outro ano e ainda não fizemos nenhum progresso.

Isso serve para conhecer homens também.

Vamos supor que você tenha estabelecido um novo ritual de conversar com dois novos homens a caminho do trabalho todo dia pelo próximo ano. Digamos que, sejamos otimistas, no quinto dia fazendo isso você encontrou um homem que terminou sendo o amor da sua vida. Quando contar sua história de como o encontrou num dia específico a caminho do trabalho, suas amigas vão dizer: “Nossa, você é tão sortuda. Você o encontrou um dia por acaso a caminho do trabalho.” Mas você sabe que não foi apenas sorte; ou melhor, você se colocou no caminho da sorte. Só teve sorte no sentido de que ele apareceu ali em um dia específico. Mas sorte não foi o que rendeu o resultado. O que permitiu que você o conhecesse foram os novos rituais estabelecidos. Você encontrou o amor porque se colocou no meio do caminho.

Adote a mentalidade correta

Agora, você provavelmente está um pouco mais animada, porém, pensando se terá a motivação para colocar estas ideias em prática em seu dia a dia. Este vídeo tem a intenção de ajudar a instigar em você a mentalidade correta antes de avançar muito.

Vá até: www.gettheguybook.com/mentalidade

Código de acesso: gtgbook

Ser uma mulher de alto valor



Para atrair pessoas extraordinárias, temos que ser extraordinárias. E não só para os outros, para nós mesmos.

Conseguir o cara começa com melhorar seu jogo, aumentar seu padrão e entender desde o começo que você é uma mulher de alto valor.

O que quero dizer com “uma mulher de alto valor”?

Aristóteles disse: “Somos o que fazemos de forma repetida.” Se queremos incorporar e exibir nossas melhores qualidades, temos que vivê-las. Recentemente, perguntei a minha amiga Sylvia qual o tipo de homem que ela estava procurando e ouvi uma lista de ótimas qualidades. O homem de seus sonhos deveria ser extrovertido, com ótimos amigos. Deveria ser honesto, ousado, aventureiro, com direção e propósito, paixão e confiança. Ele deveria saber o que quer da vida e viver de acordo com altos padrões. Em outras palavras, Sylvia quer alguém extraordinário.

Sylvia é minha amiga, então, é claro que acho ela ótima, mas a questão é esta: quantos traços entre os que procura em seu homem perfeito você mesma incorpora? Porque, acredite em mim, o Sr. Perfeito, onde quer que esteja, quer a mesma coisa. Da mesma forma que você não está sentada tomando seu chá e pensando: “O que realmente gostaria é de um burro que não tem vida interior e me procure para preencher todas suas necessidades tornando sua vida excitante”, o Sr. Perfeito quer encontrar uma mulher de alto valor.

Essa é você.

Obviamente, todos nós possuímos uma personalidade única, as coisas das quais gostamos e não gostamos, nossas opiniões, questões específicas que nos deixam loucos ou nos fazem rir, mas há traços que todas as pessoas de alto valor possuem. São: autoconfiança, independência, integridade e, neste caso, feminilidade. Cultivar estes traços é o primeiro passo em direção ao encontro do amor que você merece.

Autoconfiança

Certeza é o primeiro atributo da mulher de alto valor.

A definição de “confiança” é: o estado de ter certeza sobre a verdade de algo, e a mulher de alto valor é confiante em relação a seu valor. Ela tem consciência de suas próprias habilidades, seu apelo e o que merece. Uma mulher que tem certeza de si mesma possui um sentimento profundo de sua valorosidade que expressa em todos seus atributos. Se ela não consegue o que quer ou precisa de um relacionamento, a mulher autoconfiante vai se sentir confortável articulando suas necessidades ou vai embora. Isto é verdade nos primeiros estágios do processo de conhecer caras também — se o homem com quem ela está conversando é muito chato ou um fanfarrão, uma mulher autoconfiante vai se livrar dele com educação, em vez de perder seu tempo.

Mostrar autoconfiança pode ser divertido. Há pouco tempo eu estava em Los Angeles, indo ao aeroporto para pegar um voo. Minutos depois de entrar em um taxi, o motorista olhou para mim pelo espelho retrovisor e falou: “Alguém deve gostar muito de você.”

“Por que está falando isso?”, perguntei.

“Porque *me* mandaram para você!”, ele falou, sem nem piscar.

Eu lembro que pensei: “Isso é tão legal. Este cara é tão seguro de si mesmo.” Ele não estava procurando minha aprovação, só tinha demonstrado sua autoconfiança de uma forma meio brega, com um sorriso, como se isso encerrasse o assunto. Este, pensei, é exatamente o tipo de confiança que as pessoas deveriam ter. Não arrogante, não presunçoso, mas relaxada e um pouco divertida sobre quão sensacionais sabemos que somos.

Certeza acaba sendo uma das qualidades mais sexys que você pode possuir. Uma mulher segura sabe que a vida de qualquer homem melhoraria muito com ela. Sabe, com certeza, que quando o cara certo aparecer e comprometer-se com ela será a melhor decisão que ele poderá tomar em sua vida.

Já vi um documentário sobre um casal que era feliz em seu relacionamento que já durava quarenta anos. Era óbvio que mesmo depois de todos estes anos eles ainda estavam apaixonados. Ela olhava para o marido com um brilho no olho e dizia: “Eu salvei você, sabe? É um cara tão

sortudo! Ninguém poderia ter cuidado de você como eu cuidei. Se outra mulher o tivesse conquistado, não saberia o que fazer com você.” Neste momento eu soube exatamente porque ele era louco por sua esposa, mesmo depois de quarenta anos. Ela sabia com absoluta certeza que era a melhor coisa que tinha acontecido na vida dele.

A mulher segura fica confortável em situações sociais, mesmo se tiver tendência à timidez. Quando uma mulher autoconfiante vai a uma festa, sente-se segura em sua própria *desejabilidade*. Ela não perde seu tempo comparando-se com outras mulheres ou tentando se misturar ou olhando para outras pessoas para ver como deve se comportar. Se outra mulher atrai atenção por causa de seu visual, ela não se sente mal. Sempre vai existir alguém mais rica, mais magra, mais inteligente e mais bonita — e, ainda bem, isso não é importante. Ela não é afetada por coisas superficiais. Não fica nem intimidada nem muito impressionada porque um cara tem visual, ou dinheiro, ou alto status. Ela sabe que vale mais do que todas estas coisas.

Pessoas inseguras são seguidoras procurando aprovação dos outros. Com medo de dizer o que sentem caso os outros não sintam o mesmo, adaptando-se para se encaixar com todo o mundo. Você pode já ter acreditado que ser submissa tem seu apelo com os homens porque é uma qualidade que não vai intimidá-los. Mas a verdade é que nada apaga a atração mais rápido do que quando um cara é pego pela incerteza. Quando ele sente que você está fazendo algo só para agradá-lo, vai sentir que acha que não o merece. Se você acha que ser “legal” e conformar-se com o que ele pensa vai levá-lo a escolhê-la entre outras mulheres na sala, não poderia estar mais errada.

Isso é verdade na maioria das interações com outras pessoas e ainda mais nas interações românticas entre homens e mulheres. As autoconfiantes são melhores na leitura de sinais corporais, melhores em sentir o clima da sala, melhores em interpretar todas as dicas não-verbais, mas um cara pode sempre sentir quando uma mulher não está muito segura. Consegue sentir a insegurança a quilômetros de distância. Falando no geral, um homem confiante e seguro vai perder interesse em uma mulher se sentir a insegurança. Não dê motivos para ele não ficar interessado. Guarde suas dúvidas internas para um terapeuta.

As mulheres seguras sabem o que estão procurando no homem certo e nunca aceitam menos do que seus padrões mais altos. Ela pensa: “Se um

cara não atende as minhas necessidades, ele não é o certo para mim.” Quando um cara está ao redor deste tipo de mulher, quer mostrar o melhor de si, pois sabe que ela não vai aceitar menos. Quer a mulher que já sabe que é boa o suficiente para ele.

Independência

Antes de conseguir o cara, você precisa ter uma vida.

Independência e determinação são traços importantes da mulher de alto valor. Ela tem uma vida que adora e participa de atividades significativas que a deixam apaixonada a cada dia. Pode ter um emprego que ama, mas também preenche seu tempo de lazer com atividades que são criativas e emotivas. Ela se cerca de pessoas que reforçam seus valores e sua confiança. Não depende de um homem para se divertir. Sua vida é própria.

Este conselho se aplica a sua vida independentemente de estar com alguém. Tudo volta à questão de ser exigente. Se sua vida está cheia de atividades, não vai procurar um homem para preencher o vazio. Desta forma, você pode ser mais seletiva em relação ao homem com quem decide passar seu tempo. Uma vida mais plena ajuda a encontrar seu homem.

Então, o que um cara está pensando quando encontra uma mulher independente? Ele quer participar. Quer ser parte da vida fabulosa dela — e ao mesmo tempo não tem medo de que ela seja muito carente. Um dos medos masculinos mais comuns em relacionamentos é o medo de ser asfixiado. Ele se preocupa que quando estiver em um relacionamento vai perder sua vida própria. Você pode lidar com este instinto masculino apelando para o ego dele: você o recebe para ser parte de sua vida. Ao mesmo tempo, não força a barra querendo ser parte de todas as coisas que ele faz. E se existe uma parte de seu dia que não quer dividir com ele — talvez não queira que ele pratique yoga, faça compras, nem a acompanhe quando sair com seus amigos homens — então, você pode continuar com estas atividades sem ele. Sua mensagem é: “Sou uma pessoa completa sem você, mas quero tê-lo como parte da minha vida porque você vale a pena.”

O difícil de equilibrar aqui é manter sua independência e, ao mesmo tempo, ajudá-lo a sentir que traz algo à mesa — e se você encontrou o cara

certo, isso não deveria ser difícil. (Se você não consegue responder à pergunta sobre no que ele contribui para sua vida maravilhosa em menos de um minuto — pule fora!) É certo que você não deve passar toda sua vida alisando o ego dele, mas reconhecimento e apreciação pelos interesses do cara são importantes.

Integridade

Uma mulher com integridade mantém seus princípios.

Ter integridade é saber quais são seus próprios padrões e sentir-se totalmente confortável com eles. Uma mulher de integridade não compromete o que acredita simplesmente para buscar aprovação dos outros, nem se comporta errado para tentar se encaixar. Se ela acha alguém por quem se sente atraída, não vai recalibrar seus valores para ficar com ele. Isso é importante em questões grandes e pequenas. Tem a ver com ser leal a seus amigos, não ficar criticando-os e se recusar a fofocar. Pode significar ser educada com os funcionários de um restaurante ou se oferecer para pagar sua parte da conta. Estas ações, grandes e pequenas, mostram que você é uma mulher de alto valor. Como acontece com a confiança, a integridade não é só um traço atraente para os homens, mas algo que deveria ser cultivado para si mesma.

Para os propósitos de conseguir o cara, a integridade envia uma mensagem ao homem de que ele pode esperar que você se mantenha atenta a seus valores; e isso estabelece confiança. Quando um homem confia em você, ele vai ouvir com mais atenção e sabe que o que você diz tem peso. Se suas interações vêm da integridade, então, você estabelece uma dinâmica em que pode esperar o mesmo de seu homem. Encaremos a realidade, uma mulher com integridade real não aceitará um cara que não esteja no mesmo nível. Ter completa independência vai ajudá-lo a saber o que se deve esperar dele, que se sentirá desafiado a não desapontá-la.

Feminilidade

Não deixe de ser uma garota.

Pronto, falei. Entendo que posso entrar em um campo minado, que poderia não falar nada disso. Não estou me referindo a igualdade de gênero aqui, nem a seu direito de trabalhar como bombeira pelo mesmo salário de um homem, nem da necessidade de que os homens ajudem a equilibrar a divisão de trabalho ao também limpar a casa.

Feminilidade e questões de igualdade se tornaram tão confusas que parece arriscado até mesmo entrar nesta questão. Mas eu quero esclarecer alguns equívocos comuns. Geralmente, ouço mulheres comentando sobre como ser forte e independente pode intimidar um cara. Isso pode ser verdade para alguns. No entanto, qualquer homem que vale sua atenção e afeto está procurando estas qualidades pelos motivos que conversamos nas seções anteriores sobre confiança e sobre ter uma vida. Mas isso não significa que você precisa perder sua feminilidade. Na verdade, vou dizer que sua maior força pode ser essa fantástica capacidade de ser mulher!

Estamos vivendo em uma época sem precedentes na qual as mulheres são uma porcentagem maior da força de trabalho. Você é financeiramente independente, muitas das barreiras culturais e sociais que evitavam que as mulheres ganhassem paridade foram quebradas. As mulheres não precisam mais dos homens para sustento e proteção. Com todos estes incríveis avanços positivos, homens e mulheres parecem estar confusos sobre como esta mudança nos papéis afeta as noções de masculinidade e feminilidade. No entanto, uma coisa continua tão verdadeira quanto sempre foi: o que atrai os homens, em um nível fundamental, é a feminilidade das mulheres. Independentemente de quem está levando comida para casa ou deixando as crianças na creche, homens estão programados para responder ao feminino das mulheres. E, se formos totalmente honestos, a razão para isso é porque nós homens precisamos que as mulheres nos ajudem a nos sentirmos masculinos. Você pode chamar de yin/yang ou duas peças de um quebra-cabeças. Independentemente da metáfora, há algo essencial na diferença e atração entre sexos.

Todo homem precisa sentir que fornece algo sem o qual a mulher não pode viver. Ele não precisa sentir isso em um sentido literal. Não precisa ir para a cama à noite pensando: “Ah, se não fosse por mim, Sarah não teria ninguém para trocar o óleo do carro dela.” Mas precisa sentir isso emocionalmente. Satisfaz seu instinto de sustento e proteção.

Isso não significa que só ele deve ganhar dinheiro. Só porque um homem nasce com um instinto de sustentar, não significa que precisa ser o provedor financeiro. A verdade é: os homens se sentem castrados quando têm a impressão que não fornecem nada. E uma vez quebrado o ego masculino, é difícil de consertar.

A mulher de alto valor é confiante e independente, mas também é esperta o suficiente para saber (e feliz em admitir) que há certas coisas que só um cara, seu cara, pode fornecer. Claro, ela poderia se sentar em um bar com suas amigas e cantar a conhecida música: “Homens! Quem precisa deles?”, mas a verdade é que não acredita nisso.

Quando os caras a ouvem dizer que não precisa dos homens, que pode fazer “tudo” sozinha, isso não faz com que pensem que você é ousada e autossuficiente. Não faz com que se sintam maravilhados com sua coragem, só faz com que se sintam inúteis.

E não se enganem, nenhum cara consegue encarar a ideia de estar com alguém que o acha inútil.

Então, a questão da feminilidade não funciona em contraste com a confiança e a independência, mas é o ponto de início para estes traços. Uma mulher que sabe quem ela é, forte e independente, entende como é essencial mostrar que precisa de seu cara de outras formas. Quando você chegar em casa do trabalho, dê o abraço mais apertado que puder, um beijo supersexy e diga: “Eu senti muitas saudades hoje”, ou “Estava morrendo de vontade de vê-lo”, de repente, ele vai se sentir um provedor. Porque agora ele é importante. Apesar de vê-la como forte e capaz, você ainda precisa dele. E quem não gosta de sentir isso?

Aqui está a melhor forma de ilustrar o que estou falando.

Eu raramente falo de situações absolutas. Afinal, somos todos indivíduos e relacionamentos são mutáveis e fluídos. Mas tenho uma regra rígida: se você for a um encontro, seja o primeiro ou o centésimo, e os dois estiverem caminhando, começar a ventar e parecer que a temperatura está caindo, mesmo que seja só um pouco, quando o cara oferecer a jaqueta dele, aceite.

Eu sei, pode ser que você não esteja sentindo frio. Pode gostar do vento em seus braços. Pode achar que a jaqueta do cara é horrível, mas aceite.

Não diga: “Estou bem, obrigada.”

Não diga: “Estou com um pouco de frio, mas você também deve estar sentindo.”

Não diga: “Não, estou bem, de verdade.”

Só. Aceite. A. Droga. Da. Jaqueta. Se estiver sentindo frio ou não. Se ele oferecer a jaqueta dele, aceite.

Deixe que venha resgatá-la. Quando ele oferece a jaqueta, não é uma tentativa de ser condescendente. É o seu cara querendo sentir que é capaz de servi-la. É o que o faz se sentir homem. Caras vivem para servir as mulheres em um nível no qual a maioria deles nunca vai admitir e a maioria das mulheres nunca vai entender.

Quando nos oferecemos para carregar sua mala, não é porque pensamos que sem nossos braços másculos e fortes você seria uma donzela desamparada esperando que alguém pudesse levar suas sacolas escada acima.

Naquele momento, quando você está parada na base de sua escada com sua mala, ele não está querendo dizer que você é insignificante ou fraca. Está simplesmente tentando que você *o* aceite. Uma mulher que não recusa a ajuda dele é uma mulher que *o* aceita. É você dizendo: “Certo, você pode carregar minhas malas para mim. Você *tem a permissão* de cuidar de mim.” Ele sabe que você não precisa ser cuidada por alguém, mas mesmo assim quer ser capaz de cuidar de suas necessidades. Uma mulher de alto valor sabe disso e permite. *Não tem a ver com você e seu poder, tem a ver com ele e a insegurança dele.*

Todas estas qualidades sobre as quais escrevi neste capítulo têm a ver com caráter. Uma mulher de alto valor é uma mulher com caráter forte. Ela pode ser tímida, mas ter autoconfiança. Sua vida pode ser quieta e simples, ou glamorosa e estridente, mas ela é completa e independente. Ela pode gostar de cortar árvores ou correr de moto, mas nunca perde sua feminilidade. E sempre, sempre mantém seus princípios — mesmo enfrentando adversidades. Adotar e desenvolver os traços de uma mulher de alto valor vai contribuir para a qualidade básica de sua vida e vai movê-la para um lugar que você adora, esteja ou não em um relacionamento.

A melhor vida é quando nos sentimos animados para acordar de manhã. Quando temos isso, podemos dizer que “ganhamos”, não importa o que estiver acontecendo em nossa vida amorosa. Com ou sem uma pessoa para compartilhar, temos uma existência apaixonada, divertida, excitante e emocionalmente completa. Não importa o que aconteça, somos extraordinários e a verdade se torna clara: não entramos em

relacionamentos esperando criar uma existência incrível, nós já temos uma vida assim e queremos compartilhá-la com alguém.

Ser uma mulher de alto valor vai garantir que você encontre este tipo de relacionamento.

Namorar vai ficar mais fácil porque você sempre vai ter algo divertido para fazer. Pois já tem interesses e paixões, não terá que coçar a cabeça para criar uma atividade interessante quando um cara sugere “fazer algo”.

Também, quando alguém tem uma vida ocupada e interessante que adora, é improvável que aposte tudo em um único cara. Ela é mais confiante, porque sabe que já está vivendo uma vida que a apaixona.

Todo relacionamento começa com uma simples conversa, e uma boa parte de ser boa em conversar é gostar da vida que tem. Quando você adora andar de bicicleta, lutar *kick boxing*, filmes estrangeiros ou criação de cabras, nunca vai faltar assunto para conversar (certo, não há muito na questão das cabras, mas você entendeu o que eu quis dizer).

O resumo é este: mulheres que vivem vidas apaixonadas são inerentemente sexys. Todo cara imagina a garota de seus sonhos tendo uma vida interessante e vibrante da qual ele quer fazer parte. Vê a garota de seus sonhos com diferentes nuances de personalidade que podem ser exploradas. Ela é aventureira mas sabe como relaxar, expansiva e também aconchegante e íntima; sexual, porém sabe como ser doce; tem grandes amigos, mas nunca sente medo de sair sozinha de vez em quando. Manter um ótimo estilo de vida permite que você expresse e mostre estes diferentes aspectos de seu caráter, todos somando para fazer de você a garota dos sonhos dele.

Temos que desfrutar a cada segundo do processo de construção de um estilo de vida assim. Isto deveria ser o presente mais incrível que poderíamos dar a nós mesmas. Imagine sua vida como uma obra de arte. Em que todo elemento que você acrescentar, está criando outra pincelada desta obra. Com toda pessoa, toda experiência, toda atividade e conversa, você está escrevendo o roteiro de sua vida. Como este roteiro pode ser emocionante e atraente? Como podemos criar uma história que valha a pena contar?

Tenha uma vida social que sirva para sua vida amorosa



Agora que sabemos que você é uma mulher de alto valor e, portanto, um bom partido para o cara dos seus sonhos, temos que continuar com a tarefa de encontrá-lo. Você já sabe que precisa conhecer mais homens para filtrá-los e escolher o cara certo. Agora a questão é onde e como. Você pode estar pensando: “eu quase não tenho tempo para ligar para minha mãe aos domingos; quando vou conseguir conversar com um monte de homens novos?”

Eu entendo. Todos temos uma quantidade finita de tempo e, apesar de não termos o mesmo número de anos em nossas vidas, temos o mesmo número de horas em uma semana. Você passou anos prometendo que vai fazer aquela viagem, aprender algo ou se encontrar com aquele velho amigo quando tiver tempo? E fez isso? Não ter tempo suficiente pode ser a grande desculpa que usaremos no resto de nossas vidas se deixarmos.

Há alguns anos dei uma boa olhada em minha própria vida e percebi que não tinha vida social. Não cheguei a esta conclusão sozinho, pode ter certeza: foi preciso que uma ex-namorada confessasse que o motivo de se separar de mim foi porque eu era chato. “Tudo que você faz é trabalhar ou pensar no trabalho, ou planejar o que vai fazer no trabalho.” Chato! Putz.

Mas ela estava certa. Eu *tinha* escolhido passar a maior parte do meu tempo e energia desenvolvendo minha empresa. Poderia ter o dobro de horas na semana e ainda teria encontrado trabalho para preenchê-las. Os amigos ligavam e sem nem pensar eu respondia: “Ocupado, trabalhando esta noite, desculpa mas não vai dar.” Esta resposta não era só a desculpa que dava a meus amigos, também começava a acreditar em mim mesmo. Tinha me convencido de que, literalmente, não tinha tempo para uma vida social.

Uma parte disso era legítima. Eu estava trabalhando duro. Mas também sabia, no fundo, que usava como resposta pronta para todo o resto em minha vida. Eu usava minha desculpa para evitar tudo que fosse desafiador, consumidor de tempo ou inconveniente. Compromissos familiares, amigos, relações românticas — tinha me convencido de que todas estas coisas eram completamente impossíveis. “Falta de tempo” tinha se tornado meu apoio para toda área que não me interessava. Eu sabia que não precisava de vinte e quatro horas por dia para trabalhar em minha empresa? Sim, óbvio. Mas ainda conseguia me convencer de que não tinha tempo.

Quando inventava uma desculpa, *inclusive para mim mesmo*, sabia que não era verdade. Acabei percebendo que usava minhas desculpas há tanto tempo que começava a negar que queria outra coisa, incluindo amor ou um relacionamento.

Ficar ocupado é geralmente uma atividade de escape. Usamos nossas agendas ocupadas como uma forma de desculpa e de nos distrair de resolver questões em nossas vidas que têm potencial para causar dor, como procurar amor e um relacionamento. De forma inconsciente, enchemos nossa agenda com atividades, assim podemos ter uma desculpa para o fato de que ainda estamos solteiros. Isso permite dizer à família, aos amigos, colegas e a nós mesmos: “Minha vida é muito ocupada, nunca tenho tempo para conhecer alguém.”

Nenhum de nós realmente trabalha vinte e quatro horas por dia e estar ocupado não pode ser nossa desculpa para sempre. Todos podemos pensar em pessoas no mundo mais bem-sucedidas, mais ocupadas ou com ainda mais exigências em suas agendas do que nós, mas que ainda assim encontram tempo para um relacionamento. Também pense nisso: quando nossa vida social — que inclui nossa vida amorosa — é inexistente, a falta de amor e conexão pode envenenar muito do sucesso que conseguimos em outras áreas de nossas vidas.

Eu acordei quando parei um momento para considerar a linha do tempo de toda minha vida. Visualize o tempo total que você acha que poderá passar na Terra — digamos setenta e cinco anos, se não for atropelada por um ônibus ou alguma outra calamidade imprevista — e então subtraia todos os seguintes elementos:

O tempo que você já viveu;

As horas de sono;

Tempo trabalhado;

Tempo gasto em todos aqueles compromissos que você não conseguiu evitar;

Seus anos finais, quando pode não estar em forma para fazer as coisas que escolher.

É uma forma de abrir os olhos. O que sobra é uma pequena porcentagem de nosso tempo total para fazer o que realmente queremos. Como você está usando este tempo? Percebeu como ele é escasso e portanto precioso?

A ideia de mudar seu estilo de vida para dar mais prioridade a sua vida amorosa poderia parecer amedrontadora. Talvez eu até esteja testando sua paciência. Primeiro, peço para desistir da ideia de que o amor é uma questão de quando o destino decide colocar o cara certo na frente do seu nariz. E, agora, parece que estou pedindo para mudar todo seu estilo de vida para encontrar o Sr. Perfeito.

Mas pense desta maneira: por que ficamos felizes passando muito tempo trabalhando mas recuamos frente à ideia de dedicar mais tempo a nossa vida amorosa, como se fosse pouco importante? Realmente achamos que nossa vida amorosa contribui menos para nossa felicidade e satisfação?

Imagine-se recebendo a oferta do relacionamento perfeito amanhã. O cara está parado bem ao seu lado. Ele é tudo que você queria em um homem: é atraente, doce, afetuoso, inteligente e ambicioso. Ele se preocupa com suas necessidades, a excita sexualmente e é divertido. Compartilha todos seus valores mais profundos e quer dividir a vida com você. Se recebesse a oferta desta relação perfeita com esta pessoa perfeita, quanto tempo estaria disposta a investir neste relacionamento a cada semana? Quanto tempo passaria com ele? Quanto tempo passaria compartilhando novas experiências com ele? Quanto tempo de seu fim de semana, em média, passaria perto dele?

Sei a resposta: um monte.

Alguém, se recebesse esta oferta, responderia: “Bem, só posso comprometer no máximo uma hora por semana neste relacionamento, nada mais, porque estou muito ocupada”? Iríamos *criar* tempo para ele, porque sabemos que esta pessoa vai nos fazer feliz. Se estamos dispostos a investir muito tempo no relacionamento perfeito, não deveríamos estar dispostos a investir nosso tempo em encontrar esta pessoa?

Sempre parece um pouco estranho que não possamos entender como conhecer novas pessoas deve ser uma prioridade, ao contrário, só damos importância aos relacionamentos quando já estamos em um. Não pensamos assim em nenhuma outra área de nossas vidas. Ninguém pensa que só quando for rico vai se concentrar em trabalhar duro. Ou só quando estiver em forma vai começar a ir à academia.

O resumo é este: se está disposta a passar muito tempo com ele quando encontrar o homem de seus sonhos, não faz também sentido gastar a mesma quantidade de tempo fazendo coisas que vão levá-la até este homem?

O segredo é a vida social

Quando nos comprometemos a encontrar tempo, a questão passa a ser: como podemos ser mais proativas? O que você precisa mudar para trazer mais pessoas para sua vida? Como aumentar a quantidade de pessoas a partir das quais vai encontrar aquele cara especial?

É um erro restringir nosso círculo social só a homens; todo mundo que conhecemos tem o potencial de nos apresentar o Sr. Perfeito. Você pode estar pensando que sua vida social é *a* área com a qual está bem feliz. Talvez já tenha ótimas amigas. Não seria a primeira. Nos meus seminários muitas pessoas se aproximam de mim no intervalo e dizem: “Matt, não preciso de ajuda nesta área. Tenho uma ótima vida. Tenho amigas maravilhosas que se preocupam comigo e desfrutam das mesmas atividades que eu. Meu problema é só que não conheço bons homens!”

Mas não tem a ver com contar com pessoas para sair para tomar uma cerveja no sábado à noite; tem a ver com uma vida social que *sirva* para sua vida amorosa. Em outras palavras, criar uma vida social que a coloque em contato com um bom número de novos homens regularmente.

Onde estão os caras?

Para muitos, nossos dias se parecem com os do personagem de Bill Murray em *Feitiço do tempo* —, uma rotina entorpecedora de tomar o mesmo café da manhã todo dia, ir trabalhar, comer o mesmo almoço na mesma hora, no mesmo lugar, com os mesmos colegas, depois voltar para

casa para assistir aos mesmos programas de TV, antes de dormir e se preparar para repetir tudo de novo. Se seu estilo de vida atual gira em torno de sentar no sofá em um sábado à noite com uma taça de vinho e assistir a *reality shows*, então dominar as melhores técnicas para atrair um cara não vai fazer muito sentido.

Nosso desafio, portanto, não tem a ver só com entender os homens, saber o que falar e como agir ou reagir. Conhecer mais homens significa que devemos desenvolver um estilo de vida que nos faça entrar em contato com novos caras de forma regular.

O lugar perfeito para encontrar homens é um mito

“Onde posso encontrar homens legais?” A pergunta é colocada para mim com tanta frequência que é quase como se as mulheres acreditassem que há um lugar secreto, como Nárnia ou a Terra do Nunca, onde todos os Bons Homens residem e o cara perfeito está sentado, esperando por elas no fundo do guarda-roupa.

Não existe lugar perfeito. Os caras estão em toda parte. Sim, é importante que você escolha com sabedoria onde ir e quando sair, para maximizar suas oportunidades de conhecer homens, mas os caras que você encontra em um clube na noite de sexta só representam uma pequena proporção dos homens que é possível conhecer durante o resto da semana.

Não estamos esperando por estas oportunidades ocasionais quando vamos a uma festa uma vez por mês ou saímos com amigas uma vez por semana. A verdade é que o Sr. Perfeito faz as mesmas coisas que você. Ele não pertence a uma espécie diferente. Onde você for, ele também estará. Seja no trem, andando no elevador, fazendo compras no supermercado, relaxando na cafeteria, praticando esportes, assistindo a uma partida de futebol, na fila do cinema ou na loja de celulares. Ele está em todas as partes.

Sentado em uma cafeteria escrevendo isto, noto que três mulheres atraentes entraram e pediram café. Eu poderia estar olhando apenas para a tela do meu computador pensando onde estão todas as ótimas mulheres. Só porque não conheci estas mulheres, não quer dizer que não estavam ali. As

oportunidades para conhecer pessoas se apresentam com mais frequência do que pensamos.

Apesar de não existir um lugar perfeito, há alguns melhores do que outros. Você, provavelmente, não vai cruzar com o Sr. Perfeito enquanto estiver fazendo as unhas; há uma chance melhor em uma loja da Apple. O melhor lugar é o que tem muitos caras, com intenções sociáveis e que permitem conversas fáceis.

Por falar nisso, o sofá de sua sala é o pior de todos!

Uma atividade que pode ser mais sociável é a forma como você se exercita. Por exemplo, se, ao malhar na academia, estiver acostumada a passar horas sozinha na esteira ou na bicicleta, tente começar a participar de uma aula que, provavelmente, terá mais homens, como *kick boxing* ou artes marciais.

Aqui, usamos o conceito de tempo duplo; sem forçar mais espaço em sua agenda, você transformou uma atividade anteriormente solitária em outra que é rica em caras sociáveis e que permite conversas fáceis. De repente, você desenvolveu um ritual que não ocupa mais tempo em sua agenda atual (já que estaria malhando de todas as formas) e dá a oportunidade de conhecer mais homens.

Pense nestas outras formas através das quais você pode se colocar em ambientes mais sociáveis pela exploração de outros interesses, seja ouvindo música ao vivo em um bar de jazz, assistindo a uma aula de produção de cinema ou se unindo a uma equipe esportiva mista. Faça algo que você sempre quis fazer, como um curso para apreciadores de vinhos (ou uísque, se quiser algo com mais caras). Não estou sugerindo que faça algo que não goste. Cursos de mergulhos estão sempre cheios de caras, mas se você não sabe nadar e odeia o mar, este não é o seu lugar.

Se nada chama sua atenção neste momento e tudo parece um pouco exagerado, monte um novo ritual para sair com amigas duas noites por semana para ir a lugares frequentados por homens.

Também pense em praticar a atividade de conhecer homens no curso de suas atividades diárias, já que isso mostrou ser mais fácil e eficiente do que à noite. Há menos pressão e é mais inesperado para um intercâmbio social.

Formas rápidas para construir uma rede social

Ter um vibrante círculo de amigos aumenta de forma exponencial suas chances de conhecer caras novos. A mulher com meia-dúzia de bons amigos não só possui companhia para ir a clubes ou viajar para praticar *mergulho*, como também conhece seis pessoas que possuem irmãos, primos, tios, amigos, colegas, vizinhos, até ex-namorados.

Para trazer novas pessoas a sua vida:

Diga sim

Festas, churrascos, jantares, teatro — pessoas estão sempre nos convidando para eventos, mas, geralmente, recusamos porque estamos muito ocupados, não temos energia ou apenas não gostamos. Agora é a hora para um novo ritual: o de falar sim.

Diga sim ao colega que a convida para tomar algo depois do trabalho. Diga sim a chás de bebês, festas para assistir a jogos de futebol e a almoços. A maioria das pessoas fica um pouco intimidada com a ideia de ir a um casamento sozinha ou àquela festa de aniversário do amigo de um amigo, mas a partir de agora, se você foi convidada, vai dizer sim. É um dos mais velhos clichês de autoajuda do mundo, mas para conseguir resultados diferentes temos que começar a fazer coisas de formas diferentes. Dizer sim vai abrir seu mundo e também dará a possibilidade de exercitar seus músculos sociais.

Fique boa em trabalhar o ambiente

Construir um círculo social não significa que saímos todas as noites da semana, mas que devemos transformar a qualidade do nosso tempo social; nada tem a ver com a quantidade de tempo que possuímos, mas com a intensidade com a qual o usamos. Você se arruma e isso não é fácil, prepara-se para o evento, então perde a noite parada olhando para seu celular.

O que a maioria das pessoas faz quando entra em um bar, uma festa ou outra atividade social? Corre para se esconder como ratos. Imediatamente, tentamos agarrar uma mesa ou nos estabelecemos em um canto da sala com

nossos amigos ou nos encostamos em uma parede e começamos a trocar mensagens pelo celular.

Da próxima vez que ficar tentada a fazer isso, pare. Quando entrar em um lugar, olhe tudo. Pare por um segundo e fique tranquila. A maioria das pessoas fica andando rapidamente porque está nervosa. Sentem-se nervosas por estar no meio da sala e ficam ansiosas se estão sozinhas. É difícil ficar parada ali, confiante. Mas vá devagar. Faça algum contato visual com as pessoas na sala, sorria para elas e permita que todo mundo a note por um segundo. Não tente misturar-se logo com as pessoas ao seu redor nem corra para as sombras da sala.

“Trabalhar o ambiente” pode lembrar a imagem do político que fica dando a mão a todo mundo, tentando conseguir votos. Juro que isso não tem nada a ver com beijar bebês de estranhos, mas tem tudo a ver com simplesmente se conectar com os outros.

O segredo é começar com interações rápidas, frequentes e pequenas com muitas pessoas diferentes. Não tem a ver com a duração da interação, mas com a quantidade.

Esta interação inicial deve ser muito simples. Com algumas pessoas, sorria e pergunte: “Como você está?” ou, se estiver na festa de uma amiga, “De onde você conhece a Stephanie?” Se está querendo beber algo, pode simplesmente se aproximar do cara perto de você e perguntar: “Qual é o melhor coquetel do menu aqui?” Converse com o barman, mesmo se for para perguntar como ele está.

Imagine que você está quicando entre as pessoas enquanto cruza no meio delas. Mova-se com confiança, mantendo a conversa leve, mas com o objetivo de conseguir os nomes deles. Então, antes de deixar alguém, sempre pergunte: “Qual é mesmo seu nome?”, tenha certeza que eles saibam o seu e diga algo como “Divirta-se esta noite.”

ALERTA DE VÍDEO

Veja Matthew trabalhando o ambiente

Muitas pessoas acham que trabalhar um ambiente é algo difícil. Veja como eu interajo com membros da audiência no palco, assim você poderá ver esta técnica ao vivo.

Vá até: www.gettheguybook.com/ambiente

Código de acesso: gtgbook

Adote a mentalidade de dona

Lembro de chegar a Nova York na noite anterior a um dos meus seminários *Consiga o Cara* e fui ao bar do hotel para uma bebida. Um cara desceu pela escada, se aproximou de mim, apertou minha mão e com um grande sorriso, falou: “Ei, amigo, como você está?” Conversamos por pouco mais de trinta segundos e ele saiu dizendo: “Aproveite sua noite, a gente se vê mais tarde.” Ele não explicou por que estava falando comigo.

Algumas horas depois descobri que este cara era o dono do lugar. Não sabia disso no começo e só vi que ele era aberto, afetuoso e amigável. Fui receptivo porque ele exalava charme e confiança. Eu conseguia ver como ele conversava com todos sem se esforçar. Era apenas um cara trabalhando o ambiente.

Esta foi uma lição que não perdi. Todos podemos adotar esta mentalidade. Donos de estabelecimentos conversam com todo mundo, apesar de que muitos não têm ideia de quem são, porque, bem, eles são os donos do lugar. Mas a razão por trás do comportamento deles pouco importa, porque tem a ver com a abertura e a afetuosidade que projetam.

Ao adotar esta atitude, uma festa que poderia parecer intimidante quando você entra pela porta vai parecer sua em vinte minutos. A melhor parte? Você é capaz de relaxar e sentir-se em casa sem ter que pensar em algo inteligente ou divertido para falar.

Trate todo o mundo igual

Ser sociável é um comportamento que se aprende e uma atitude natural. Não possui um botão de liga/desliga. Muitas pessoas assumem uma postura mercenária, como se o charme delas fosse um recurso precioso que vai

acabar se não guardarem para a próxima ocasião e pessoa. “Quando eu conhecer aquele cara maravilhoso, *aí* vou mostrar todo meu charme”, elas imaginam. Ou quando estão em uma festa ou evento onde não há caras legais, dizem coisas como: “Não vejo ninguém atraente aqui, então o que tenho a ganhar?” É como dizer: “Quando eu chegar ao palco, aprendo minhas falas.”

Construir uma rede social não se trata apenas de conseguir um encontro com um cara atraente. Nem de usar as pessoas; nosso interesse nelas deve ser sempre genuíno.

Para dizer a verdade, sou introvertido. Minha ideia de uma ótima noite é assistir a um filme em casa com alguém de que gosto, seja uma namorada, parente ou amigo. Mesmo assim, sei que há muitos homens e mulheres aí fora que podem nos apresentar a um círculo social alegre ou a novas pessoas e lugares. Algumas pessoas podem ser mais introspectivas, mas ainda têm o potencial para trazer algo inesperado a nossas vidas, como uma ideia ou ponto de vista que poderíamos não ter conhecido de outra forma. A questão é que há um mundo enorme aí fora com seu cara nele, e a única forma de encontrá-lo é expandir seu mundo, mesmo se for um passo de cada vez.

Se você continua pouco convencida dos benefícios de dizer sim, aprender a trabalhar um ambiente e expandir sua rede social, pense nisso: ser sociável é uma das peças centrais para jogar a rede: quando somos sociáveis com *todo mundo*, é fácil conhecer *qualquer um*. E por “qualquer um” quero dizer aquele cara delicioso que você normalmente deixaria passar porque está muito nervosa até para fazer contato visual. Nunca vai saber onde poderá aparecer o Sr. Perfeito e, quando ele aparecer, ajuda estar “em forma” socialmente, ser capaz de começar uma conversa e mantê-lo interessado. (Mais sobre o último ponto adiante.)

Esteja aberta para amigos de acesso

Uma vez ministrei uns treinamentos na Carnaby Street em Londres. As coisas estavam progredindo bem ou era o que eu achava. Uma das minhas clientes tinha saído e começado a conversar com um jovem bem bonito e de onde eu estava olhando na minha mesa, do lado de fora de uma cafeteria,

dava para ver os dois cruzando a rua no que parecia ser uma ótima conversa. Estavam rindo de algo que ela tinha dito e assumi que estavam se divertindo. Era o início de um encontro, claro. Ela voltou para onde eu estava sentado, radiante.

“Como foi?”, perguntei.

“Sim, ótimo, ele era legal e interessante.”

“Muito bom”, falei. “Pegou o telefone dele?”

“Ah, não, não gostei dele desta forma, mas foi ótimo conversar com ele porque trabalha com moda que é algo que eu simplesmente amo.”

Onde foi que eu errei? Que loucura! Esse cara era bonito, legal e parecia ter uma vida fascinante e glamorosa. Ela decidiu não pegar o número dele porque não era o tipo dela.

Dá para ver por que isso é um problema? Independentemente de estar atraída ou não por ele, quantos *outros* caras no centro de Londres ela poderia conhecer que também são legais, divertidos e gostam de moda? Quanto ela poderia ganhar com este cara entre seus contatos? Mesmo se este cara em especial não fosse o favorito de minha cliente, há uma possibilidade de que dentro da rede de contatos dele houvesse um cara para ela.

Assim que ela fechou a oportunidade de voltar a entrar em contato com este cara, perdeu, além dele, um, dois ou talvez dez ou mais caras em potencial aos quais poderia ter sido apresentada através deste único “cara de acesso”.

Não estou sugerindo que você deva enganar um cara quando não está interessada. O objetivo é fazer uma conexão casual. Minha cliente poderia ter facilmente dito: “Nenhum dos meus amigos tem ideia do que está na moda, você estaria fazendo um grande gesto se me passasse seu contato.”

Se falar isso de forma relaxada e divertida, ele vai levar no mesmo tom quando você pedir o número de telefone dele. E com um cara de acesso não há nada a perder e tudo a ganhar: você vai exercitar seus músculos sociais com um cara bonito, acrescentá-lo a seu círculo social e talvez desenvolver uma amizade com o melhor amigo do Sr. Perfeito.

Conhecer pessoas que compartilham suas paixões

Antes, eu falei dos benefícios de investir em seus interesses como uma forma de jogar a rede e conhecer mais caras. Você também pode expandir seu círculo social desta forma. Quando se inscreve naquela aula de culinária, sabe que ela estará cheia de pessoas que compartilham sua paixão por cozinhar. Que tipo de pessoa você vai conhecer no seu seminário de um dia de fotografia de viagem? Pessoas que compartilham o mesmo interesse.

O objetivo não é encher sua agenda com atividades sem sentido; é enriquecer sua vida. A combinação de dizer sim aos eventos e atividades que você desfrutará se der uma chance, além de aumentar seu círculo de amigos e contatos, terá como resultado uma vida que você vai amar e que poderá levá-la ao amor de sua vida.

Todo relacionamento começa com uma conversa

O que conta não é só onde vamos, mas o que fazemos quando estamos lá. É importante nos expor às oportunidades, mas não ajuda se quando saímos ficamos coladas em um canto da sala, segurando uma bebida e presa a uma conversa com duas amigas que vieram com você, só interrompendo para olhar o celular. Aquela noite vai passar sem que você conheça ninguém. Agora que você já saiu, vamos trabalhar para desenvolver a capacidade de se envolver em interações sociais de alta qualidade — também conhecido como: aprender a conversar com as pessoas.

Você pode não se achar naturalmente sociável, mas esta é a sua percepção, e por ser uma percepção, e não se basear em fatos, pode ser mudada. Você é humana e, portanto, sociável. É um traço da espécie, não individual.

Ser sociável não tem nada a ver com ser introvertido ou extrovertido. Aprender a conversar com pessoas é desenvolver uma habilidade, não mudar quem você é. Conseguir seu cara não exige que você mude nada em seu caráter. Só exige que faça o que os seres humanos, como primatas que vivem em grupos que englobam famílias, clãs e comunidades, fazem naturalmente: socializam. Ser sociável é inato. Isso não tem a ver com ser a pessoa mais barulhenta e louca da festa, mas estar preparada para abrir seu mundo e mostrar um interesse genuíno nos outros. Todo relacionamento

começa com uma conversa, *então, você simplesmente precisa começar a conversar mais.*

O ato de começar uma conversa pode ser a coisa mais importante que você poderia fazer para conseguir o cara. Começar conversas é tão importante que eu quase não sei se dá para entender o quanto. Mais adiante, neste livro, vamos tratar do que falar para o cara que você realmente gosta. Por enquanto, entenda que o que vai transformar sua vida, mais do que qualquer outra coisa, é conversar mais.

Pessoas que são boas em começar conversas não têm nenhum método mágico para isso. São boas porque praticam regularmente, e quanto mais conversam, mais fácil fica. Até a frase mais simples pode começar uma conversa que irá levar a algo incrível.

Você pode perguntar ao garçom qual é a melhor coisa no menu. Pode conversar com o barman quando pede uma bebida. Ou perguntar à mulher atrás de você no caixa qual é a opinião sobre a manteiga de amendoim orgânica que está no carrinho dela.

Muitas conversas não dão em nada. Esta é a natureza das interações. Só porque você perguntou a alguém que horas eram não significa que vai terminar parada na esquina discutindo o estado da economia global por uma hora. Às vezes, você terá uma conversa de dois minutos, contará uma piada tonta e seguirá seu caminho. Tudo bem, já que seu foco deveria estar no processo e em sentir-se confortável com isso.

É divertido fazer alguém sorrir fazendo um elogio, ou pedindo um conselho ou mostrando interesse em um livro que estão lendo. As pessoas, não importa quem for, sentem-se bem consigo mesmas quando são notadas por alguém.

Se este pensamento a deixa nervosa, é provável que você ainda esteja imaginando que as únicas pessoas novas com as quais vai conversar em qualquer momento são os caras pelos quais está atraída. “Só há um cara na fila da comida! Oh, meu Deus, como posso me aproximar dele e o que devo falar? Ele vai achar que sou louca!”

Se você se concentrar somente nas conversas que vai iniciar com homens que acha atraentes, não vai conseguir melhorar. As pessoas mais magnéticas são as que conseguem conhecer alguém, que conseguem se relacionar ou agradar todo mundo, seja homem ou mulher. Não estão pensando que serão

humilhadas, ficarão embaraçadas ou rejeitadas, porque a intenção delas é apenas ser sociável.

Se você se tornar o tipo de pessoa que sempre consegue começar uma conversa e se conectar com os outros, quando conhecer aquele cara sensacional, a possibilidade de ficar com a língua travada será menor, porque terá os músculos sociais bem exercitados. A conversa vai parecer natural e fácil, porque acabará se transformando em um ritual.

Quando nos concentramos no treinamento da prática da conversação, paramos de temer o resultado porque vamos ficando mais bem preparados para a próxima vez.

Seja uma turista

Uma das minhas formas favoritas de iniciar conversas fáceis é imaginar que sou um turista. Imagine que acabou de chegar na cidade em que mora. O que significa esta mentalidade? Você está alerta e cheia de perguntas. Sua curiosidade (e interesse em onde está o banheiro mais próximo) provavelmente fará com que seja mais ousada do que o normal. Turistas, geralmente, dizem o seguinte sobre Londres ou Nova York: “Todo mundo aqui é tão amigável quando você fala com eles.” Londrinos e nova-iorquinos geralmente sentem o oposto.

A diferença é a mentalidade de turista. Estes caminham por aí com uma mente inquisitiva, pedem informações, conversam com moradores locais quando os encontram, perguntam coisas a transeuntes na rua e, geralmente, conversam sempre que saem porque querem conhecer pessoas. Por causa disso, todo mundo na cidade parece amigável e responde a eles de forma afetuosa e aberta. A maioria dos moradores locais nunca trata o lugar em que vive como um playground onde é possível conhecer qualquer um.

Há pouco tempo, eu estava em um supermercado com meu irmão. Era um sábado de manhã e estávamos de pijama procurando algo para o café da manhã. Duas garotas norte-americanas se aproximaram de nós e disseram: “Vocês sabem algum lugar bom por aqui para tomar café da manhã? A gente chegou ontem e não conhece nada.”

“Conheço alguns bons lugares”, falei, e contei onde estavam. Então completei: “Vocês parecem realmente legais. A gente podia juntar alguns

amigos nossos e sair.”

Foi tão simples e óbvio que terminamos a conversa trocando nossos números de telefone. A razão pela qual isso funcionou tão bem foi porque as garotas não colocaram nenhuma pressão na conversa. Estavam procurando informações e aproveitaram a oportunidade de que dois caras de pijama e com uma ressaca moderada poderiam ajudar.

Você pode fazer isso agora. Não precisa esperar até ser uma turista em uma cidade nova. Seja uma turista em sua própria cidade. Quem pode, honestamente, dizer que já explorou todos os cantos da cidade em que vive? Quando ficamos curiosos sobre pessoas e lugares, perdemos toda a ansiedade em relação a como se aproximar dos outros. Perdemos aquela ridícula ideia de que toda interação tem dois resultados: aprovação ou rejeição.

Em vez disso, estamos vivendo a vida, conhecendo pessoas, aumentando nosso círculo de amigos, até que um dia conhecemos um cara que vale a pena conhecer.

A mentalidade de quem escolhe



Entre os conceitos errados que as mulheres têm sobre os homens e o que eles pensam, o maior é esse:

Se ele realmente gostasse de mim viria conversar comigo.

Não, não iria.

Eu já treinei dez mil caras, se aprendi alguma coisa é que quando se trata de começar uma conversa, é absolutamente irrelevante se o cara gosta de você. Ele poderia estar parado ao seu lado, achando que é uma deusa e a garota dos sonhos dele, mas isso não quer dizer que iria fazer algo a respeito.

Na verdade, quanto mais atraído um cara estiver, menos provável que ele se aproxime de você. Por quê? Porque é mais fácil para ele conversar com uma mulher que não o atrai. É muito difícil conversar com a garota que o faz derreter por dentro.

Aqueles que defendem a tática “difícil de conseguir” afirmam que uma mulher sempre deveria esperar que um cara se aproximasse dela, pois só então ela pode saber se um cara está realmente a fim.

Estou aqui para dar uma notícia: não há nem um pingão de verdade nisso.

Culpe a TV, culpe os filmes, mas há uma enorme falácia de que os homens se aproximam das mulheres de forma regular. É uma crença equivocada achar que são os homens que iniciam o contato, que uma garota simplesmente precisa se mostrar e os caras que se sentem atraídos por ela se comportarão como abelhas ao redor de um flor.

Se sua experiência é esta — que os homens não costumam se aproximar de você — está, provavelmente, convencida de que isto significa que não é atraente para eles

A realidade é que a maioria dos homens não está acostumada a se aproximar de mulheres que o atraem. Seja um modelo da Calvin Klein ou o cara mais comum da rua, a maioria dos homens não se aproxima das

mulheres, no geral. Conheço dezenas de caras que são bonitos e charmosos, ou inteligentes e bem-sucedidos, ou afetuosos e engraçados, que nunca se aproximaram de mulheres quando saem. Claro, a menos que estejam cheios de álcool ou a mulher em questão seja conhecida de uma amiga dele.

Isso não quer dizer que não há homens que abordam as mulheres. Mas os que fazem isso, com frequência, são os que tentam conquistar muitas mulheres. Paquerar mulheres é uma forma de socializar para eles. Não tenho como fazer uma pesquisa nacional, mas apostaria que estes caras expansivos: “Ei, meu amor, posso te pagar uma bebida?” devem ser 1% da população. Se um cara a perseguir em uma festa e estiver pegando pesado: o melhor é evitá-lo. Enquanto isto está acontecendo, ao seu redor há um monte de caras interessantes e intrigantes que não têm o hábito de falar com mulheres que não conhecem. Mesmo se estes caras acreditarem de alguma forma que é o dever social e cavalheiresco deles fazer a aproximação, eles simplesmente não são muito bons nisso. Ao menos que consigam alguma ajuda ou comprem um livro como este, possuem menos conhecimentos que você.

A cena é familiar: é a festa de aniversário de sua amiga. Ou talvez ela não seja realmente uma amiga, só alguém que você conhece. Você ficou surpresa pelo convite, mas algumas de suas amigas a convenceram a ir. Agora, está na festa, as amigas que a arrastaram estão por aí e você está segurando uma bebida.

Vê um cara bonitinho do outro lado do bar. Acha que ele está olhando para você. Não seria ótimo se ele viesse conversar? Ele olha para você. Dá um sorriso. Você nota que ele parece ainda mais bonito quando ri. Responde também com um sorriso. Por que ele não vem conversar?

Tudo bem, você pensa. Alguém, provavelmente, vai apresentá-los mais tarde. Ele deve conhecer um dos seus amigos. Ou talvez a anfitriã os apresentará. Você continua com sua noite, conversando com algumas pessoas que conhece. Ele sorri de novo. Então pega a bebida dele e começa a se afastar. Dá um olhar prolongado e se une a seus amigos.

Talvez você sinta aquela frustração familiar. Por que ele não veio falar oi?

O que deixa um cara nervoso ao se aproximar de uma mulher atraente

Vamos nos colocar no lugar de um cara por um segundo. Imagine que ele a vê do outro lado da sala e decide que gosta do que está vendo. Ele agora tem uma decisão a tomar: deveria caminhar até o outro lado da sala e começar uma conversa com você ou não? E se não, por que não? Quais as preocupações que ele pode ter?

Ele tem medo de ficar mal em frente aos amigos

Parecer um idiota na frente dos amigos significa muito mais para os homens do que uma garota pode imaginar. E se ele for até você e for rejeitado, ou receber o olhar vazio da morte? E se ele acha que seu namorado está a ponto de voltar do bar? Ele só terá uma solução: caminhar l-e-n-t-a-m-e-n-t-e de volta aos seus amigos, que vão tirar sarro dele, diminuindo sua autoestima e garantindo que ele nunca mais vai tentar conversar com uma mulher pelo resto de sua vida. Estes medos são tão primitivos e incrustrados na psique masculina que mesmo se você der sinais de que ele pode se aproximar ainda assim existe a chance de que o cara entenda tudo errado.

Fracassar com o sexo oposto é um golpe enorme no ego masculino, maior do que qualquer mulher possa imaginar. Esse medo de ser humilhado é o que alimenta o impulso masculino para fabricar conexões fantásticas, e o motivo pelo qual caras que nunca transam se gabam para os amigos com histórias inventadas. É por isso que homens mais jovens competem entre si sobre a quantidade de mulheres com que dormiram, a modelo deliciosa que deu o telefone para eles ou, ainda, o fato de que saíram com três mulheres na última semana.

É o desejo por validação sexual que explica a postura e a pose masculina, e o tipo de competitividade que domina tanto o comportamento dos homens. Já notou como as conexões deles tendem a se centrar ao redor de tirar sarro do outro para fazer com que este pareça estúpido? A amizade entre os homens ainda está construída em cima das brigas por status com outros machos.

Mais ainda, homens lutam duro por status social entre seus próprios pares. Os homens cujas opiniões eles mais respeitam *não* são a de estranhos no bar, mas a de seus amigos. É dentro de seu próprio grupo que ele precisa lutar por domínio, e é por isso que qualquer humilhação pública, especialmente a humilhação de mulheres, é tão dolorosa.

Ele está com medo do que você e suas amigas vão dizer

O risco de ser rejeitado por você e o ridículo que, ele imagina, vai sofrer depois nas mãos dos amigos dele, é horrível. Tanto que prefere recuar e, pelo menos, manter a crença de que *poderia* se aproximar, se quisesse, em vez de arriscar a perspectiva de rejeição. Se você o vir conversando com outras mulheres, há grandes chances de que ele sinta que não tem nada a perder com elas.

Quando se trata do homem médio, é precisamente a mulher que o deixa louco que parece *a mais* aterrorizante. O cara sente que não é bom o suficiente para ela e que ela pode ficar com qualquer outro no lugar. Seu status como homem está em jogo, então, se ele se aproximar e for recusado, vai sentir aquela pontada de rejeição que todos nós instintivamente tentamos evitar.

Desta forma, mulheres e homens não são diferentes. Você, provavelmente, se sente tão nervosa perto de um cara que acha atraente, quanto um cara perto de uma mulher que o atrai. Lembre-se como é muito mais fácil flertar e agir de forma sexy com um cara que não a interessa; é o mesmo conosco.

Por que isso acontece? À primeira vista, ficamos nervosos ao nos aproximar de estranhos em geral, mas há muitas evidências do contrário. Eu poderia pedir que você se aproximasse de um estranho e perguntasse a hora. Você não ficaria nervosa! Poderia se sentir um pouco estranha no começo, mas não haveria nenhuma pressão real. Mesmo se eu pedisse que você se aproximasse da pessoa mais atraente da sala para perguntar onde estão os banheiros, não seria tão intimidante.

Qual é a diferença crucial entre se aproximar de alguém para pedir informações e se aproximar de um potencial interesse amoroso para conversar?

É a sua intenção.

Nossas intenções são responsáveis por nos deixar nervosos.

Quando nos aproximamos de alguém para perguntar a hora, não existe outro interesse. Estamos procurando a informação, pura e simples. É direto. Não tem a ver com *a quem* pedimos, não tem a ver com nenhum cara em particular.

Mas no instante em que pensamos: “Estou me aproximando dele porque gostaria de conseguir seu número de telefone, que eu espero que vá levar a um encontro”, nos fechamos — mesmo se a frase inicial for: “Você sabe que horas são?” — porque sempre existe a possibilidade de que ele vá nos rejeitar. É nosso propósito que cria a pressão sobre uma interação social simples. Nossa intenção alimenta o nervosismo e a ansiedade.

Nossa intenção expõe nossos desejos e esperanças mais vulneráveis — “Ele é uma graça! Quero que ele me ame!” — acabamos assumindo a mentalidade de que quando nos aproximamos de alguém seremos ou Aceitas, com A maiúsculo, ou Rejeitadas, com R maiúsculo. As apostas, de repente, se tornam muito altas. Agora a coisa ficou séria. Nós nos preocupamos (até ficamos obcecadas) pela forma como ele vai reagir. Por quê? Porque agora estamos desesperadas por sua aprovação.

Não é diferente do nervosismo que experimentamos em uma entrevista de emprego. Quando estamos sentadas com nossas amigas é fácil conversar sobre nossas qualidades e o que nos torna uma candidata ideal, mas quando estamos sentadas em frente à pessoa que tem o poder de nos contratar, ficamos incomodadas, porque estamos dependentes demais do resultado.

Todos os traços que a tornam uma mulher vibrante, espontânea, intrigante e sexualmente atrativa, desaparecem misteriosamente no exato momento em que você está investindo para ser aprovada por um cara.

O enigma

Não duvido que você esteja mais avançada do que eu aqui. Se os caras não fazem o primeiro movimento, e se você, como uma mulher de alto valor, não quer ir atrás deles, como é que as pessoas se conhecem? Não importa até onde tivermos avançado socialmente, uma ideia continua forte e

persistente em relação à forma como um menino conhece uma menina: é papel do homem perseguir e papel da mulher aceitar ou rejeitá-lo.

Minha amiga Jenny não aguentava mais. Estávamos em uma cafeteria, mas ela não queria conversa: “Todos os caras que se aproximam de mim são completos idiotas e não me interessam. Todos os caras dos quais me aproximo não querem saber de mim. Não há ninguém para mim — não tenho mais esperanças.”

“E agora?”, perguntei. “Você acha que existe algum homem no mundo que poderia chegar a seus padrões?”

“Deve existir. Só não sei como conhecê-lo.”

Jenny estava empacada. Ela tinha ideias específicas sobre como deveria conhecer um cara: “Não quero parecer desesperada. É o cara que deve fazer o esforço. Não vou sair por aí como uma mulher predadora tentando encontrar homens. Não é algo feminino.”

As preocupações de Jenny são legítimas. Nenhuma mulher quer parecer desesperada ou sentir que está fazendo todo o trabalho. Nenhuma mulher quer sentir que precisa ficar perseguindo o Príncipe Charmoso como uma leoa perseguindo sua presa.

As dicas de namoro, ainda hoje, afirmam que a mulher deve ser perseguida, que seu papel no processo de aproximação está reduzido a esperar que o homem se aproxime, já que todo o resto só vai fazer com que ela pareça desesperada e necessitada. Vamos dispensar esta falsa sabedoria agora mesmo. Já falamos sobre as armadilhas da espera. Agora, é hora de falar sobre a parte criativa e de como podemos fazer isso sem comprometer o sentido e a percepção de que você é alguém de alto valor.

Duas formas de eliminar sua ansiedade em relação ao primeiro movimento

E se houvesse uma forma de fazer o primeiro movimento sem colocar em perigo todas estas qualidades atrativas que você cultivou tão bem? Vamos colocá-la no controle, assim você poderá escolher os homens que vão se aproximar. Sim, neste caso, você pode ter tudo o que quiser. Vou contar como.

Mude sua intenção

Algumas páginas atrás, conversamos sobre como a intenção pode atrapalhar se estiver vinculada a algo cujo resultado é muito importante para nós. A maioria trata a conversa com um estranho atraente como se fosse um evento olímpico. Nós nos comportamos como se houvesse uma chance de ganhar, mas, se falharmos, está tudo acabado. Teremos que esperar outros quatro anos para conseguir uma nova chance de ganhar a medalha de ouro e, neste momento, poderíamos ser velhos demais. Em vez de se aproximar de um cara pensando que ele poderia ser *O Escolhido*, aproxime-se com a sensação de que nunca mais vai vê-lo ou conversar com ele de novo. Pense somente em como isso poderia ser libertador. Se sua intenção é apenas conversar por um momento e seguir em frente, então há menos em jogo. É como disputar uma corrida: você se concentra em chegar à próxima marca, não à linha final, e isso a levará, de qualquer forma, à linha final!

A verdade é que temos tantas chances de nos aproximar de caras quantas quisermos. Se um encontro não funciona, podemos seguir em frente e sair com alguém novo. Não poderíamos conversar nem com um décimo de todas as pessoas interessantes deste mundo, mesmo se dedicássemos 24 horas por dia, sete dias por semana só para conversar com caras. As oportunidades são infinitas — lembre-se da nossa teoria de abundância versus escassez. Ao conectar a teoria de recalibrar sua intenção com a ideia de que há toneladas de caras aí fora, você está um passo mais perto de mudar o jogo a seu favor. Há um velho ditado que diz que os homens são como ônibus: se você perde um, há sempre outro chegando em poucos minutos. Aceite isso como uma verdade; quanto mais cedo fizer isso, mais cedo conseguirá encontrar o homem certo para você.

Dê menos importância ao resultado

Sempre que estivermos preocupados com a reação de alguém, é um sinal de que estamos dando muita importância a sua opinião. E por que nos importamos com a opinião dos outros? Porque ainda estamos investindo muito no resultado.

Rejeição não é a pior experiência na vida. Nós, seres humanos, somos incrivelmente resistentes. Por um lado, o imperativo biológico para procriar está programado em nós, então continuamos até encontrar um parceiro. As espécies teriam morrido há muito tempo se desistíssemos depois de uma rejeição. Além disso, quando nos recuperamos do fracasso, ficamos mais confiantes. Certamente, é melhor tentar lidar com a rejeição do que perceber tarde demais que nunca nos aventuramos e conseguimos o que queríamos porque estávamos muito preocupados com o que as pessoas pensavam sobre nós. Lembre-se sempre: a dor da rejeição não é nada se compararmos com a dor do remorso.

Para colocar isso em perspectiva: por que deveríamos ficar nervosas com a ideia de começar uma conversa com alguém que achamos atraente quando não sabemos nada sobre ele? Neste momento, ele é só um sorriso, um pouco de cabelo, uma camisa que realça o azul de seus olhos. Só isso, nada mais. Você nem conhece esta pessoa. Por que colocar tanta importância no que ele pensa sobre você? Tente pensar desta forma: ele precisa *construir* uma opinião sobre você. É por isso que está conversando com ele. Todo o resto é besteira.

Nem todo mundo vai gostar de você

Independentemente de ter mudado sua intenção, colocado menos importância no resultado, de ter adotado a mentalidade de quem escolhe e calçado seus sapatos da sorte, sempre haverá conversas que não acontecerão como você quer.

E tudo bem. Às vezes, o cara em que você está interessada vai ignorá-la ou gostar de outra pessoa. De repente, ele até pode já estar em um relacionamento, ser casado ou gay. Não importa. O importante é que você tentou. Esta é a história de sucesso aqui.

Se você está tentando conseguir o cara ou só chegar até o fim do dia, a rejeição é inevitável. Sempre haverá pessoas com quem você não se conecta. Quando estamos procurando emprego e mandamos vinte currículos, a maioria espera que pelo menos metade deles sejam rejeitados porque não se encaixam. Isso não reflete nosso valor como pessoa. O mesmo acontece quando você está se aproximando de homens que parecem

interessantes. Vai ganhar alguns, vai perder outros. Como um amigo que é médico já me falou: “As estatísticas nunca importam para o indivíduo.” Se há 1 chance em 1.000 de que você vai ter uma doença, quando você é o 1, não dá a mínima para as estatísticas. Da mesma forma, para nosso objetivo, não importa quantos divórcios acontecem, qual é a proporção de homens e mulheres solteiras ou quantas vezes você foi rejeitada. Você só precisa encontrar seu parceiro ideal uma vez. E quando encontrar, toda estatística será irrelevante.

As chances são melhores do que você pensa

Muitas mulheres se preocupam de que há muita competição por aí. Se você cair nesta armadilha quero lembrá-la de algo: a maioria das mulheres não está fazendo nada para encontrar o cara, então, não estão competindo com você. Estão em casa relaxando ou com amigas falando que não há homens por aí.

No meu seminário de fim de semana, minhas clientes saem no sábado à noite e praticam o que aprenderam aquele dia. Uma das minhas clientes nos contou que havia um grupo de lindas mulheres sentadas em uma mesa perto e que ninguém se aproximou delas a noite toda, enquanto minha cliente conversou com quase todos os caras no lugar.

Esta foi uma lição que aprendi no primeiro baile na escola. As garotas ficavam de um lado, os caras do outro. Então percebi que um cara estava recebendo toda a atenção — foi simplesmente o que teve coragem de cruzar a sala. Lembro que pensei quando cheguei em casa: “Não posso acreditar quanto tempo perdi ao me concentrar em uma competição que nem existia!”

Como superar seu medo de caras bonitos

É normal sentir medo quando está se aproximando de um cara que acha atraente ou persuasivo. Mas, se você está nervosa a ponto de ficar sem palavras, é importante fazer estas duas perguntas: “O que estou supervalorizando nele neste momento?” E, mais importante: “O que estou desvalorizando em mim?”

Lembre-se de como seus padrões para um relacionamento são altos. Pense na lista de qualidades que seu homem ideal deve possuir. Ele deve ser gentil, generoso, desafiador, ambicioso, carinhoso, otimista, inteligente, polido, aberto com seus amigos, divertido, aventureiro, interessante fisicamente ou qualquer uma das centenas de outras qualidades.

Considere que esta lista deveria sempre lembrá-la de que é muito detalhista com o cara que seria perfeito para você.

Não é qualquer cara que vai se encaixar nesta lista.

Na verdade, *a maioria* dos caras não se encaixa.

A beleza e o *sex appeal* dele não dizem nada mais que um primeiro fluxo de “Ah, sim, *este*, eu gostaria de conversar com ele.” E o cara só tem algumas entre as dezenas de qualidades que você exige. Se a pontuação dele é 1 em 20, poderíamos terminar por aqui. Mesmo se não fosse, ele tem um longo caminho para percorrer antes de se aproximar do seu ideal de homem perfeito. A conversa é um método de descobrir quantos outros atributos na sua lista ele poderia possuir. Não se trata de ser arrogante ou julgadora, mas de dar um passo atrás e colocar a aparência no lugar apropriado.

E se você descobrisse que o cara bonito no balcão da cafeteria que está fazendo suas palmas suarem e seu estômago dar voltas é: frio, egoísta, tonto e tem uma ficha criminal por violência contra ex-namoradas? Ainda teria vontade de conversar com ele? Como uma amiga que dominou completamente o medo de falar com homens atraentes gosta de se lembrar quando começa a ficar nervosa: “Ted Bundy era bonito e era um assassino em série.”

Mas, quando vemos alguém cujo visual gostamos, e sentimos aquela onda de atração, projetamos toda boa qualidade que desejamos sobre ele, apesar de não termos nenhuma base para fazer isso.

Ele é somente um cara com quem você quer conversar... Nada mais!

Sempre que você começar a se sentir intimidada com a perspectiva de uma conversa, lembre-se: “Este cara tem muito a provar antes de chegar ao meu padrão.”

Sempre que fizer um esforço para conversar com um cara, é porque está curiosa. Nada além disso. Está simplesmente dando a oportunidade para que ele a impressione. Está dando a chance para que ele prove se sua personalidade pode combinar com sua atratividade inicial

Pensar dessa forma vai levá-la à mentalidade de quem escolhe.

Quando fiz o teste para o reality show de formação de casais da NBC, o *Ready for Love*, voei a Los Angeles para um teste de câmera. As pessoas na rede de televisão deixaram bem claro que minha participação no programa seria decidida de acordo com minha atuação neste teste. Eu estava muito nervoso. No dia do meu voo, recebi um brilhante e-mail de um amigo, o diretor de cinema Jon Turteltaub, que me ofereceu um pouco de sabedoria:

“Pense neste teste de câmera como pensaria em se aproximar de uma mulher. Se você ficar concentrado no fato de que precisa desesperadamente que funcione com ela, ficará inseguro e agirá de maneira estranha. Se se concentrar no fato de que já é desejado porque é charmoso, divertido, engraçado e inteligente, então vai se sentir confiante e carismático.

Você não consegue uma garota agindo de forma competitiva com outros caras. Seja a melhor versão de si mesmo, e se a química estiver correta... e a garota for inteligente e astuta... ela vai escolher você. Isto é simples assim.

Oh, mais uma coisa... use desodorante e seus sapatos da sorte.”

Aceitei os conselhos e consegui o trabalho. Você pode fazer o mesmo e conseguir o cara.

As características principais das mulheres desejáveis



Quando eu era criança, em Essex, no sudoeste da Inglaterra, meu pai tinha uma casa noturna onde um dj tocava. Eu devia ter uns onze anos quando enfiei na cabeça que queria ser dj. Comprei duas vitrolas e dois ou três vinis e comecei a treinar no meu quarto.

Meu pai era do tipo empreendedor, e, apesar de ter sido bem-sucedido em algumas iniciativas e de termos vivido em casas enormes em certas épocas, houve momentos em que as coisas não estavam tão bem financeiramente e chegamos a viver em um trailer. Mas meu pai amava livros e adorava aprender, então, independentemente de onde estivéssemos morando, sempre tínhamos livros.

Um dia, eu estava olhando para uma estante e encontrei *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. Lembro-me de pensar como minha vida seria trágica se eu tivesse a necessidade de *fazer* amigos. Mas, lá pela página dez, eu já estava totalmente envolvido pela leitura.

Fiquei doido com a ideia de que havia comportamentos que você podia aprender e que não tinham nada a ver com seu visual, sua educação ou seu passado; que havia uma fórmula e um conjunto de ferramentas que poderiam ajudá-lo com as pessoas. Senti como se estivesse adquirindo um superpoder.

Dá para imaginar o que meus colegas de escola pensavam do meu novo interesse. Quando tínhamos algum tempo livre, enquanto as crianças ficavam jogando aviãozinho de papel uma na outra e zoando, eu me sentava e lia. Tornei-me, imediatamente, motivo de piada da classe, mas isso não me desencorajou. Sentia que estava descobrindo um segredo enorme e importante e comecei a aplicar os princípios do livro às minhas aspirações como DJ.

Percebi que a diferença entre as pessoas que avançam na vida e as que não avançam tem pouco a ver com talento, mas com conhecer as pessoas certas e saber como se comportar com elas. Eu conhecia muitos DJs excelentes que trabalhavam de graça para a rádio pública. Também conhecia DJs que eram mais ou menos e estavam ganhando 500 libras por noite só porque eram amigos do dono de uma boa casa noturna. Percebi que poderia praticar no meu quarto pelos próximos dez anos, mas, se não soubesse como conversar com as pessoas, como “fazer amigos”, havia uma boa chance de que nunca chegasse a lugar nenhum. Comecei a falar sobre meu talento como DJ na escola. Não falei que queria ser um ou que estava treinando para ser, simplesmente disse que era. Para meu espanto, meus colegas de classe acreditaram. A coisa se espalhou e, um dia, um cara do sexto ano pediu que eu fosse DJ de uma festa que ele estava organizando.

Falei que adoraria. Eu tinha doze anos e não fazia ideia de como levaria minhas coisas para a festa. Mas era uma grande oportunidade, então nem cobre nada. E a notícia se espalhou.

Quatro festas depois, alguém me ofereceu 50 libras para ser DJ e esse virou meu cachê. Até que comecei a cobrar 100, então 300, e assim por diante. Minha reputação em Essex foi crescendo, até que todo o mundo que ia dar uma festa com DJ soubesse que eu era o melhor.

Maravilhoso, você pode estar pensando, mas o que isso tem a ver comigo?

No começo deste livro, listei os atributos da mulher de alto valor. Ela é segura e confia em si mesma. É independente e tem uma vida que ama, da qual qualquer cara ficaria feliz de fazer parte. Tem princípios e integridade para defendê-los. Não tem medo de ser feminina.

Isso não é diferente de meus treinos para ser DJ em meu quarto. Até ter me transformado em DJ aos olhos dos outros, nada aconteceu. Eu disse que era DJ, me comportei como DJ e, no final, as pessoas me aceitaram como DJ. Da mesma forma, para conseguir o cara, não é suficiente *ser* uma mulher de alto valor: os homens que você conhece precisam *saber* que você é alguém especial. Quando um cara percebe que você não é uma garota qualquer, mas tem alto valor, acaba se tornando outra pessoa aos olhos dele: uma mulher desejável.

A questão sexual

Sexo é uma parte tão definidora de um relacionamento que é importante expressar sua sexualidade nos primeiros estágios. Sexualidade não significa se lançar sobre todo cara com quem faz contato visual. Na verdade, as mulheres que tentam usar a sexualidade muito cedo deixam o homem cheio de suspeitas.

Uma mulher desejável não disfarça sua capacidade de se sentir confortável com seu eu-sexual e de ser capaz de expressá-lo. Isso pode, e talvez deva, ser sutil. Você expressa sua sexualidade na forma como se move, no desejo de jogar um olhar sedutor de vez em quando, na capacidade de tocar um cara com confiança.

Também tem a ver com se sentir confortável ao permitir uma atmosfera de tensão sexual. As mulheres que não se sentem confortáveis com isso, geralmente, desviam o afeto do homem e, no ato, mudam de assunto quando ele tenta comunicar o desejo sexual *dele*. Às vezes, ela esvazia a tensão fechando-se quando a conversa entra em territórios mais íntimos. Tudo bem se você não estiver interessada em ter algo mais com ele. Mas, se estiver, poderá esfriar o momento.

Nunca subestime o poder de abraçar e expressar sua sexualidade. Muitos homens conseguem sair com uma mulher supostamente maravilhosa só para descobrir que ela é fria e distante. Pode ser, objetivamente, linda aos olhos do mundo, mas, se não tiver a capacidade de expressar sua natureza sexual, nunca será capaz de alcançar a beleza que faz com que um homem sinta (e perceba) um forte desejo físico por ela.

Todos os homens já tiveram esta experiência: eles conhecem alguém que acham linda, mas na conversa ela é uma casca oca. Pode ser simpática e agradável o suficiente para uma conversa, mas se conectar não é flertar. Flertar é o que coloca alguém em nosso radar. Sem o flerte, um encontro se resume a duas pessoas conversando. Quando há energia sexual em um encontro, um homem não deveria ser capaz de parar de pensar na vontade de beijá-la.

Brincar, o ingrediente essencial

Em geral, nos meus eventos de fim de semana *Consigna o Cara*, conheço grandes diretoras, pequenas empresárias, advogadas, médicas, consultoras de todo tipo. Quando Beyoncé disse que as garotas dirigem o mundo, estava pensando nestas mulheres. Elas se consideram de alto valor em parte porque estão acostumadas a andar pelo mundo, mandando e conseguindo o que querem. Estão acostumadas a controlar.

Sempre que discuto traços como confiança, elas assentem concordando. Nenhuma delas tem problemas de confiança. Falam com autoridade e podem ser responsáveis por uma grande equipe de subordinados que depende delas para funcionar. Às vezes precisam ser assertivas para conseguir aquele cliente, fazer aquele acordo ou ficar acima da concorrência. Estão acostumadas a fazer *networking*, reuniões, ser persuasivas ou negociar com pessoas que não conhecem.

Quando começo a falar sobre o que faz alguém ser interessante em uma conversa, sempre há uma pessoa que fica impaciente e diz: “Faço isso todo dia. Sei como conhecer pessoas e ser interessante em uma conversa. Não tenho problema em trabalhar o ambiente e ser confiante. Sou responsável por uma grande equipe de vendas com vários homens e não tenho dificuldade de liderar em uma situação social. Chega dessa coisa de confiança — só quero a fórmula da atração, pode deixar o resto comigo. Confiança não é o problema”.

Mas confiança não é transferível para todas as áreas da vida. Podemos ter segurança e confiança em um aspecto de nossa vida, mas isso não significa que tenhamos isso automaticamente em outros.

Na noite de sábado do treinamento, as mulheres saem para colocar seus novos conhecimentos em prática. Em um evento recente sugeri a Diana, uma das participantes, que se descreveu como “muito confiante” no começo do dia, para ir falar com um cara que estava bebendo no bar.

A expressão no rosto dela mudou no mesmo instante. “Não sei. Ele está parado ali sozinho, não posso simplesmente ir até lá.”

“Você conseguiria se aproximar dele se estivesse em um evento de *networking*?”, perguntei.

“Claro. Mas não estou acostumada a me aproximar de homens desta forma. Em um evento de negócios, eu poderia falar com ele sem problemas.”

Como o propósito da conversa não tem a ver com fazer contato profissional, a ideia produz uma sensação de terror. A intenção de Diana mudou — em vez de fazer um contato de negócios, estava tentando fazer um contato pessoal — e ela se sente completamente fora de sua zona de conforto. Não pode conseguir o número de telefone dele trocando cartões de visitas, então sua confiança profissional desaparece. Isso não quer dizer que ela não seja uma pessoa confiante; simplesmente não se sente segura *nesta* situação.

Claro, ela poderia entrar no modo “negócios” e perguntar ao cara como ele ganha a vida e, assim, conversar sobre o que faz. Esse é o tipo de conversa com a qual se sente mais confortável e não é melhor se sentir confortável e confiante do que uma vaca paralisada na estrada diante do farol de um carro?

Nem um pouco.

Porque o objetivo de Diana é criar interesse e atração, o que exige mostrar um lado diferente de sua personalidade, um lado brincalhão.

Brincar é o ingrediente essencial na expressão de sua *desejabilidade*. Confiança e segurança formam a base de suas interações, mas a capacidade de uma mulher de deixar sua personagem profissional de lado e se divertir ajuda a criar faíscas na conversa. Uma mulher profissional, acostumada a conhecer homens, aperfeiçoou um lado dela, uma personagem que é toda voltada aos negócios. Ela sabe que pode falar com um cara por horas sem criar qualquer química ou atração — o que, provavelmente, funciona bem no ambiente de trabalho.

A incapacidade ou aversão a usar nosso lado brincalhão não é algo exclusivo das mulheres. Os homens também enfrentam este problema quando tentam adotar o que eu gosto de chamar de personagem James Bond. Um cara usando a personagem James Bond faz uma cara séria, apoia-se no bar e tenta parecer durão e misterioso enquanto toma seu Martini. Na verdade, ele simplesmente parece mal-humorado e esquivo (ou idiota).

Ser brincalhona é não levar tão a sério nem nós mesmos nem nossas interações. É acrescentando um toque de graça em nossas conversas com caras que conseguimos criar química. Brincar, provocar, contar histórias engraçadas e ser um pouco boba são aspectos que nos deixam mais atraentes e carismáticas.

Espontaneidade

Ao contrário da crença popular, a espontaneidade não tem a ver com ser o tipo de garota que vive um estilo de vida doido e parte para uma ilha qualquer, sem pensar, em busca de aventura. (Embora escrevendo, isso não pareça tão ruim.)

Aqui, espontaneidade significa ser capaz de viver o momento. Tem a ver com sair da própria cabeça, abandonar os planos estabelecidos e permitir que a conversa siga seu caminho.

A arte da boa conversa nunca segue um progresso lógico. Pense no típico papo com sua melhor amiga. Raramente vai envolver uma troca de informações chatas na qual vocês duas recitam exatamente o que fizeram na semana, do começo ao fim. O mais provável é que a conversa pule de um lado para o outro. Em um minuto estarão falando sobre seu dia, depois vão pular para um “Ah, meu Deus, preciso contar a história do cara que conheci” e depois, sem notar, estarão falando sobre um filme que você viu recentemente, então vão mudar imediatamente de assunto para falar da família, passar para comentários sobre os sapatos novos dela, e assim por diante. Isto porque você se sente confortável com essa pessoa. A natureza inesperada e espontânea desse tipo de conversa é o que a torna interessante e atraente.

Imagine se você pudesse recriar este tipo de interação em qualquer ambiente social. E se pudesse eliminar toda a besteira de “vamos nos conhecer” e ir direto ao ponto em que se sente confortável com um estranho logo nos primeiros dez minutos?

Ser espontânea permite isso. A ironia de fazer uma amizade é que fazemos exatamente as perguntas que não ajudam a contar quem a pessoa é. Dez minutos conversando sobre o filme favorito de um cara é uma forma melhor de sentir se há química do que uma hora passada trocando informações de currículo, onde trabalha e o que faz.

Pense nos hábitos de conversação das crianças. São totalmente espontâneos. Uma criança pode estar sentada desenhando uma casa, aí se virar e perguntar “Você gosta de *Guerra nas estrelas*?” ou “Qual super-herói você gostaria de ser?”. Ela não se importa se isso é relevante ou não, foi uma pergunta que surgiu em sua cabeça.

Nos primeiros minutos da conversa, se você pergunta ao cara algo como “Se você faltasse ao trabalho amanhã e pudesse fazer o que quisesse, o que faria?”, é mais provável conseguir uma conversa estimulante do que se passar toda uma hora conversando sobre o trabalho de vocês.

A beleza disso é que por ser uma pergunta divertida e aparentemente espontânea, a maioria dos caras é pega de guarda baixa, então é muito provável que responda honestamente.

Se ele disser “Acho que voaria para Paris e almoçaria na Torre Eiffel”, você pode responder com “Humm, eu estava pensando em uma escapada até uma praia no Havaí. Você é mais cidade ou praia?”.

Isso, não é só mais interessante do que perguntar o que ele faz como assistente do assistente do vice-presidente, como também permite que os dois mostrem suas personalidades. O cara vai associar você a aventura e prazer e ver seu lado brincalhão nos primeiros poucos minutos de sua interação. Assim, você também o obriga a sair das respostas condicionadas, fazendo com que revele coisas que normalmente não revelaria. Porque transita no inesperado, a espontaneidade dá a um cara aquela sensação de que há mais coisas a descobrir sobre você. Caras ficam intrigados com a ideia de que uma mulher possui outros lados e que, se a convidar para sair, poderá conhecê-la melhor. Querem sentir que quanto mais ficar com você mais interessante será.

Cultive traços de uma mulher desejável e de alto valor

A lista de traços no capítulo 2 e neste capítulo pode soar um pouco desencorajadora, mas todo mundo os possui em graus variados. Pense neles como músculos diferentes que precisam ser treinados. Algumas mulheres estão perto de ser tudo o que um homem quer, mas ele não consegue se ver com elas porque não mostram que são sensuais. Ou parecem ser sexys e inteligentes, mas nunca são brincalhonas e divertidas, então ele não consegue se imaginar se divertindo e saindo com elas.

A razão pela qual um cara fica com uma mulher não é porque ela é apenas sexy ou apenas brincalhona ou apenas segura ou apenas feminina ou apenas íntegra, mas porque possui uma combinação única de características: ela é afetuosa, tem integridade e pode encantar sua família,

mas também arrancar suas roupas na cama e ser uma deusa do sexo; ela é divertida com seus amigos e pode falar de política, mas sabe como desfrutar de um domingo preguiçoso assistindo a filmes e comendo pizza; é independente e forte, mas feminina e amorosa com seu homem.

Mulheres como essa tocam um alarme dentro da cabeça e do coração de um cara: “Fique com ela. Esta é incrível!”, ele pensa. Quanto mais tempo passa ao seu lado, mais acredita que você é diferente de todas as outras e que não poderia encontrar o que você tem a oferecer em nenhuma outra mulher. Você se torna insubstituível.

Isso explica por que um cara que só parece um pouco interessado no começo vai ficando mais ligado conforme passa mais tempo com você. Ou um cara que diz, e até pensa, que não quer nada sério, está só desfrutando da vida de solteiro e, de repente, encontra uma mulher que possui uma combinação única destas características e — uau! — não quer sair com mais ninguém.

Sei que ao dizer isso parece que os homens querem tudo. E querem mesmo.

Mas você também!

Você quer o cavalheiro de vanguarda. O cara sensível e aventureiro. O intelectual que é incrível na cama. O cara legal que também tem cultura e grandes valores. Quando alguém possui uma combinação única de traços, torna-se especial para nós e queremos ficar com ele.

A postura do lenço branco



Na era vitoriana, era considerado falta de educação que uma mulher fosse atrás de um homem que achasse interessante. Apesar da existência desse estrito código de conduta, as mulheres ainda encontravam uma forma de quebrar as regras e se aproximar dos homens que desejavam. Se uma mulher estava dando uma volta e espiava um cara que gostaria de conhecer, deixava cair seu lenço quando passava perto dele e continuava seu caminho. O herói galante, notando o lenço que tinha caído no chão, pegava-o e corria atrás da dama para devolvê-lo, demonstrando que era o homem mais cavalheiro, gentil e educado que uma dama poderia querer conhecer. Isso também criava a oportunidade de iniciar uma conversa com ela, dizendo: “A madame deixou cair isto?”.

Isso fazia com que o galante herói acreditasse que o destino conspirou com o Cupido, deixando cair o lenço branco da mulher perfeita em seu caminho. A mulher, claro, sabia a verdade: ela é que tinha iniciado a interação.

A mulher o escolheu e fez o primeiro movimento. Mas foi sutil, simples e elegante. Foi um primeiro movimento disfarçado. Nada do que aconteceu depois teria existido se ela não tivesse deixado seu lenço cair.

Obviamente, as mulheres não carregam mais lenços brancos; no entanto, isso não é motivo para abandonar uma forma genial de conseguir que um cara comece uma conversa. Como sabemos, a maioria dos caras não vai se aproximar e falar “oi” espontaneamente. Isso não quer dizer que não esteja procurando uma desculpa para se aproximar. No fundo, está tudo ligado à postura do lenço branco — uma forma de mostrar a um cara que você decidiu que ele pode se dirigir a você sem medo de ser rejeitado.

A postura moderna do lenço branco

Minha versão renovada para o século XXI resolve o problema de como ser uma mulher de alto valor que consegue iniciar contato com o cara de sua escolha sem persegui-lo. Ao mesmo tempo, isso permite que o cara sinta que foi ele quem teve a ousadia de aproveitar a oportunidade que o destino colocou em seu caminho. Lembra como no capítulo 4 eu disse que você poderia estar no controle e escolher o homem que vai se aproximar? Aqui digo como.

O Olhar

A maioria das pessoas tem uma opinião exagerada e irreal de sua capacidade de expressão através do contato visual. Já testemunhei dezenas de mulheres durante meus seminários de fim de semana, sentadas em um *pub*, que olharam para um cara por meio segundo de canto do olho, depois se viraram para as amigas e disseram: “Ele sabe que estou olhando. Se não se aproximar agora, é porque não está interessado”.

Enquanto isso, o cara não sabe de nada. Qualquer um, exceto a mulher que jogou um olhar de alguns milésimos de segundo, consegue ver que o cara não tem ideia de que *alguma coisa* aconteceu, muito menos que uma mulher demonstrou interesse por ele.

Minha experiência demonstra que aquilo que parece um sinal evidente para você pode ser interpretado como qualquer coisa por um cara, até que você está procurando o garçom ou o banheiro. Só olhar na direção dele não conta como “olhar”.

Homens não são bons em entender as dicas da linguagem corporal. Descobertas psicológicas estão sempre mostrando que a mulher é em média cinco vezes mais capaz de interpretar dicas não verbais que o homem. Isso significa que, quando se trata de caras, a velha fórmula de “menos é mais” nem sempre funciona. Geralmente, somos tão sem noção quanto parecemos ser.

Como regra, as mulheres superestimam a confiança dos homens. Ele não é James Bond (mesmo se estiver tentando fingir ser); é só um cara querendo sobreviver à noite sem parecer um idiota. A maioria deles não se sente confiante o suficiente para se aproximar se baseando apenas na possibilidade de que seu rápido olhar era dirigido a ele e não ao garçom.

Para conseguir a atenção de um cara, pode ser necessário dar *dois* olhares.

Dê meio segundo de olhar, em uma leve virada de cabeça, e faça um contato visual rápido para encorajá-lo a notá-la, então, vire de costas para suas amigas (seu livro, seu telefone, sua bebida). Esse olhar só quer dizer que você notou a existência dele, nada mais. Até onde ele sabe, você pode estar procurando seu namorado.

O segundo olhar vai mandar uma mensagem simples: “Sim, eu vi você e estou curiosa”. Para mandar esta mensagem, o segundo olhar precisa ter um pouco de personalidade. Nada louco ou elaborado, só um leve sorriso, até nos olhos, ou um olhar atrevido sobre o ombro. Você só está virando a cabeça para ele, não todo o corpo.

Em um estudo da Universidade de Wisconsin que examinava o papel das dicas sociais nas interações humanas, foi descoberto que um sorriso acrescentado a um olhar faz com que um homem se aproximasse de uma mulher 70% de vezes mais do que só um olhar.

Difícilmente sorrimos para alguém, mesmo para alguém que queremos conhecer.

As pessoas não acreditam nisso no começo. Como ligamos o sorriso a ser legal e a maioria pensa que é uma pessoa bem legal, acreditamos que sorrimos mais do que realmente sorrimos. Da próxima vez que for ao mercado, conte o número de vezes que percebe alguém olhando para você sem sorrir. Quando se der conta disso, perceberá que pode ficar um dia inteiro sem sorrir para ninguém. A maioria das pessoas usa o que chamo de rosto de protetor de tela. Apresentamos nossa cara de protetor de tela mesmo para as pessoas de que gostamos.

Entendo que você possa estar lutando contra a timidez, mas lembre-se: as menores mudanças em nossos rituais diários podem levar a grandes resultados.

Uma mulher chamada Julia, que participou de um dos meus seminários de fim de semana, tinha medo de manter o contato visual por muito tempo. Ela se preocupava demais que pudesse estar passando a impressão errada. Temia que só olhando na direção de um cara já pareceria ser muito agressiva.

Ela não acreditava que a razão pela qual os caras não se aproximavam dela era porque não conseguiam fazer contato visual. Acreditava que havia

um motivo maior, impossível de consertar: como se os homens pudessem sentir algo nada sexy em sua personalidade ou que ela estava destinada a não ser o tipo de mulher que um cara escolheria. Ela nunca tinha conhecido um cara, nem saído com alguém. Estava tão deprimida com a situação de sua vida amorosa que percebeu que não tinha nada a perder e decidiu fazer todo o possível para ser mais acessível.

Um dia ela estava sentada no café da academia mexendo no notebook. Viu um personal trainer bonito que já tinha notado algumas vezes antes, quando estava correndo na esteira. Ele só a tinha notado algumas vezes, quando abriu a porta para ela passar. Mas, naquele dia, seria diferente. Ela seria a Julia acessível.

Chamou uma das instrutoras; sabia que, se parecesse simpática e risse com ela, seria mais fácil que alguém se aproximasse. Enquanto as duas estavam conversando, ela olhou para o cara. Ele não se aproximou, mas ficou olhando, enquanto pedia algo para comer.

A instrutora foi embora e Julia ficou sozinha na mesa, fingindo mexer no iPhone, um dos melhores aparelhos para quando uma garota precisa parecer ocupada. Ela olhava para o cara de canto de olho, então levantou a cabeça, fez um rápido contato visual, depois perdeu a coragem. Baixou a vista, fazendo esforço para tentar parecer fascinada pela telinha em suas mãos.

“Vamos lá”, ela pensou, “tenho que fazer melhor que isso. Só 1% mais.” Ela podia sentir o momento passando. O cara tinha dado sinais de interesse e lá estava ela, de novo, fraquejando. Podia sentir que estava olhando para ela.

Dane-se! Julia não podia deixar aquela academia e se sentir um fracasso de novo. Sem pensar, levantou a cabeça e fixou os olhos nos dele. Tudo naquele momento fez com que quisesse romper o contato visual e olhar para outro lado, mas ela lutou para relaxar. Começou a se sentir bem. Nada de ruim tinha acontecido. Ela se sentia tão tranquila consigo mesma que até se permitiu um tímido sorriso. Julia sabia que outras pessoas pensariam que estava sendo tola, mas manter o contato visual por aquele segundo extra era importante. Ela conseguia sentir seu rosto ficando vermelho por causa do nervosismo.

Mas funcionou. Ele sorriu de volta. Sorriram um para o outro por alguns segundos. Então ele falou: “Oi”.

O personal pegou o almoço e se mudou para a mesa ao lado da dela. Julia mexia no notebook quando ele se inclinou e disse: “Você parece criativa”.

Foi uma frase estranha, mas e daí? Eles conversaram por vinte minutos. Perto do final do papo, ela sentiu sua timidez voltando. Fechou o notebook, inventou uma desculpa e foi embora antes que pudessem trocar telefones ou marcar um encontro, mas quando se encontraram novamente na academia, ele fez questão de dizer: “Faz tempo que não vejo você”.

Nada aconteceu com o personal — ainda —, mas Julia começou a praticar o contato visual e sorrir para caras que vê no dia a dia, e fica feliz com a ideia de que agora sente que existem possibilidades e esperança no futuro. Pelo menos, essas pequenas trocas fazem com que o dia seja mais agradável.

Um dos meus principais dogmas é que se você está *sempre* pronta para conhecer um cara nunca precisa *ficar* pronta. Adquirir o hábito de praticar *O Olhar* sempre que estiver fora de casa, em um café, reuniões sociais, no ônibus para o trabalho. Contato visual e sorriso são suas principais ferramentas para se comunicar com pessoas distantes. É a forma de mandar um sinal a alguém sem ter que falar nada. E, na maioria das vezes, um sorriso diz mais do que palavras.

Este tipo de flerte sem riscos pode, e deve, ser um sucesso. Não há possibilidade de rejeição. Você pode fazer o que quiser, tentar quantas vezes quiser e não arriscar absolutamente nada. As pessoas na rua nunca vão ver você de novo. Aquele cara no café nunca vai ver você de novo. Esta é uma habilidade que pode dominar sem ter que se preocupar com as consequências do fracasso.

ALERTA DE VÍDEO

Matthew demonstra *O Olhar*

Nesta seção, gravada de meu evento ao vivo, mostro *O Olhar* em ação ao interagir com duas mulheres no palco.

Acesse o link: www.gettheguybook.com/olhe

Código de acesso: gtgbook

Aproximar-se

Sempre existe a chance de que o olhar não leve o homem até você. O medo e as dúvidas dele podem ser ainda maiores que seu desejo. A solução? Mexa-se.

Sim, chegue mais perto.

Você facilitou a aproximação dele através do contato visual e de seu sorriso. Agora, facilite ainda mais retirando a necessidade de que ele vá até você. Quando remover a distância, fica fácil para o cara, casualmente, virar a cabeça em sua direção e começar uma conversa, seguro com o conhecimento de que sua humilhação não será pública se a coisa der errado.

É fácil encontrar motivos para se aproximar dele. Se está em uma livraria, dê uma volta pela mesma seção. Se estiver em um bar e vir quando ele for pedir outra bebida, aproveite a oportunidade para ir até lá e pedir outra também. Se está com um grupo de amigos, dê uma chance à proximidade abrindo seu grupo e trazendo novas pessoas para a conversa, assim você parecerá sociável e aberta. Use qualquer desculpa à mão para se aproximar dele, assim será mais fácil começar uma conversa.

Além do sorriso

Talvez a festa esteja cheia de gente, com música alta e conversa, então a aproximação não é fácil. Ou você foi com sua cunhada, que acabou de perder o emprego e a festa tem o objetivo de animá-la, então você sente que não pode deixá-la sozinha se viu um cara no qual está interessada. Talvez ele esteja do outro lado da sala lotada com seis outros caras, e um parece ser o chefe dele. Você fez contato visual durante várias horas, mas, por alguma razão, nenhum dos dois está se mexendo. O que pode fazer?

Tente fazer um gesto para ele. Não como se estivesse chamando um táxi, mas usando um sutil “venha aqui”, como se precisasse contar um segredo. Os dois trocaram olhares a noite toda, agora você está mostrando que tudo

bem se ele cruzar a multidão para conversar. Novamente, é só uma forma de facilitar para o cara.

Com certa frequência, ele vai fazer o mesmo gesto, sugerindo que você se aproxime dele. Se fizer, é uma oportunidade para provar seu valor; claro, você está interessada, mas ele precisa fazer o esforço, cruzar a multidão e vir para o seu lado. Marque sua posição, balançando a cabeça de forma insolente, faça de novo o gesto para que ele se aproxime, um pouco mais enfática desta vez. É lindo e funciona.

Você se lembra da noite em que conheci o dono de um bar em Nova York? Mais tarde, percebi três mulheres entrando no lugar. Fiz contato visual com uma delas e devemos ter trocado olhares por mais de uma hora enquanto conversávamos com outras pessoas. Não fiz nada. Ela não fez nada.

Então aconteceu algo horrível: as amigas começaram a ir na direção da porta. Ela estava indo embora! Quando começou a andar, olhou para trás, levantou as sobrancelhas e me deu um pequeno aceno como se dissesse: “Perdeu, seu bobo!”.

Olhei para ela e levantei minhas mãos como se dissesse: “Para onde você está indo?”. Ela então se aproximou e disse: “Você demorou muito e agora tenho que ir embora!”. Acabamos conversando o suficiente para trocar telefones e nos encontramos naquela mesma semana. Esta é uma prova positiva de que seu gesto vai fazer toda a diferença. Não fiz o primeiro movimento nesse exemplo, e mesmo assim a coisa funcionou!

Comece a falar

A forma final de dar a um cara a licença para conversar com você, é começar você mesma. “Mas começar a conversa não quer dizer que estou fazendo todo o trabalho?”, você pode se perguntar. Bem, sim. E não. Se for da maneira certa, tudo o que você está fazendo é tentando manter a bola rolando, o que, então, dá a oportunidade para que ele tenha o trabalho de aproveitar bem a oportunidade que você entregou. Assim como o lenço branco vitoriano. É um tipo de código, mas funciona da mesma forma. Quanto à sensação de que você está fazendo todo o trabalho, a questão é: eu prometi que contaria o que um cara pensa, e a verdade é que ele tem tantas

inseguranças quanto você. Ao mostrar as hesitações dele, e algumas dicas para pequenos gestos que podem ser usados para que ele as supere, posso colocá-la na melhor posição possível. E saber que você está assumindo algum controle pode ajudá-la a se sentir mais confiante.

A regra dos dez segundos

A maioria das mulheres perde caras incríveis nos primeiros dez segundos. Você não acreditaria quantos deles estão perto de começar uma conversa, mas desistem no último momento porque perdem a coragem. Um amigo meu tem um conselho incrível: “Uma mulher nunca deveria ser fácil. Mas nos primeiros dez segundos de uma conversa... seja fácil”.

É preciso muita coragem para que um cara se aproxime de uma mulher, especialmente em um ambiente social pouco conhecido como um bar ou uma casa noturna. O bom dessa regra é que facilita muito a aproximação dele e a torna mais provável. Você pode ser difícil mais tarde, mas, no começo, sorria e seja o mais acessível possível. Dê uma folga nos primeiros dez segundos de interação. É tempo suficiente para você decidir se ele é bom e vale a pena continuar a conversa por outros dez.

O poder do favorzinho

Uma das formas mais fáceis de começar a conversar com um cara é pedir um favor. E, na verdade, também é uma forma muito eficiente. A frase “Estou precisando de uma ajuda...” é uma coisa mágica para dizer a qualquer cara. Você pode achar que não é muito inteligente ou sofisticada, mas apela à parte do cérebro dele que quer se sentir homem. Algo milagroso acontece quando ele ouve “preciso de ajuda”. Ele, imediatamente, enche o peito, fica ereto e pensa: “O que for preciso!”. O homem nele está pronto; até antes de ter ouvido o que é, quer fazer isso. Já falei antes, mas vale a pena repetir: todos os homens querem estar perto de mulheres que fazem com que se sintam mais homens e, no momento em que você pede ajuda, está jogando com a necessidade do macho de ser necessário.

Se você já viu um adulto falando para garotos: “Preciso de um homem forte para me ajudar”, vai lembrar como todo menino levantava a mão como voluntário; todo menino quer ser forte naquele momento. Homens nunca abandonam totalmente este desejo infantil de mostrar sua força. E aqui está o mais legal: pedir um favor tem o mesmo efeito com um cara, não importa a idade. Pode ser algo incrivelmente simples e, mesmo assim, ele vai se encher de sentimentos de masculinidade.

Por exemplo, se você disser “Você pode me ajudar? Pode segurar minha jaqueta por dois segundos enquanto entrego estas bebidas às minhas amigas?”, nenhum cara vai recusar. (Se ele recusar, vá embora!) Quando tiver entregado as bebidas, vire-se para ele, pegue sua jaqueta de volta e diga: “Muito obrigada. Está se divertindo?”.

Neste momento, não vai parecer que você começou uma conversa. É algo absurdamente simples, mas dá ao cara a desculpa que ele mesmo está louco para conseguir; ele, agora, pode tomar a iniciativa e continuar a conversa com você, se estiver interessado. Se não estiver, ele vai dizer “De nada” e continuar com a noite. De toda forma, você não tem nada a perder. Não se arriscou, porque um favorzinho é algo totalmente inócuo.

Por que isso funciona? Além de criar uma situação que apela para a necessidade de se sentir homem, você está pedindo *a ele* especificamente. Ao dizer “*Você* pode me ajudar?”, está personalizando seu pedido, o que o faz desfrutar do favor porque se sente selecionado de alguma forma. Ele não sente como se qualquer um pudesse fazer aquilo. Você poderia facilmente ter pedido ao cara ou à mulher parada ao lado dele; e, pode confiar em mim, ele percebe a escolha que você fez.

Benjamin Franklin, pensador e estadista norte americano, disse: “Aquele que já fez alguma gentileza a você estará mais do que pronto a fazer outra, ao contrário daquele que foi obrigado a fazer algo”. Este é o chamado Efeito Franklin, que foi testado na revista *Human Relations*, e está relacionado com o que sabemos sobre a psicologia dos favores.

É lógico assumir que se alguém nos ajuda sentimos gratidão e gostamos mais dessa pessoa. Se faz um bolo, você vai ter sentimentos mais positivos sobre ela. Mas, quando as pessoas nos fazem favores, na verdade, isso faz com que *elas* gostem mais de *nós*. Em outras palavras, a pessoa que nos faz um favor gosta mais de nós porque demos a ela, quando fez o favor, a oportunidade de se sentir melhor consigo mesma.

O Efeito Franklin funciona desde que o favor não seja muito grande ou exigente, e desde que você demonstre apreciação genuína. As pessoas desfrutam da validação que recebem quando são capazes de agradar outra pessoa. Quando esse efeito ocorre entre homens e mulheres, o resultado é intensificado, porque, ao pedir que ele a ajudasse, você fez com que se sentisse mais homem.

O ingrediente secreto de uma conversa memorável

Quando está conversando com um cara de que gosta, há um ingrediente central que garante que a interação não pareça uma entrevista de emprego, um inquérito policial ou que você está apenas passando o tempo até a festa terminar e poder ir para casa.

Isso é a tensão sexual!

Desde as primeiras palavras pronunciadas, um ar de tensão sexual diz ao cara que você é diferente. Criar tensão sexual não significa que você precisa agir de forma sensual. No fundo, significa que está criando um desafio, está acrescentando um elemento de flerte à conversa.

Mate o bate-papo, diga o inesperado

Quando decidimos que estamos gostando de alguém, começamos a agir de uma forma que nos deixa menos desejáveis. É uma loucura e parece inevitável!

Tentamos impressioná-lo, colocamos toda a atenção sobre ele ou concordamos com tudo o que diz. Começamos a analisar demais tudo que estamos fazendo e perdemos a naturalidade e a capacidade de diversão, que é o que atrai as pessoas até nós. Todo mundo parece fazer isso, homens e mulheres. Com nossos amigos, somos espontâneos, relaxados, divertidos, somos capazes de fazer as pessoas rir e chamar sua atenção. Então, encontramos alguém de quem gostamos e, de repente, viramos uns chatos.

Nossa espontaneidade, nossa vontade de brigar por nossas opiniões, nossa capacidade de contar histórias de uma forma desinibida e divertida, tudo isso desaparece. Entramos na estagnação social, onde somos

meramente agradáveis, sérios em vez de divertidos e nos dedicamos à tarefa terrível de *Encontrar Coisas Que Temos em Comum*.

A ironia é que, como vimos, não importa realmente como começamos uma conversa e nos agarramos ao bate-papo porque ainda achamos que é isso que fazem duas pessoas que querem se conhecer.

Mas o bate-papo é mortal. A química que investimos quando você está do outro lado da sala trocando olhares desaparece em um minuto com ele. Agora que você está ao lado dele no churrasco de seu primo, se começar com as perguntas de currículo, pode ter certeza de que todos os seus esforços terão sido em vão.

Você sabe do que estou falando:

“Onde você trabalha?”

“E o que você faz?”

“Legal. Em que faculdade você estudou?”

Uma forma de garantir que uma conversa seja um clichê, tola e pouco inspirada, é fazer perguntas como essas.

Isso não acontece porque as pessoas que conhecemos são pouco interessantes; é porque permitimos que nossas conversas sejam pouco interessantes. Uma hora trocando perguntas chatas e comuns não cria nenhuma fagulha, porque nenhum dos dois lados teve a chance de mostrar alguma personalidade.

Faça um teste com ele

Suponhamos que você esteja parada numa fila em um café. Pode se virar para o cara atrás de você e falar: “Me ajuda aqui?”. Então, depois de uma pausa dramática, você diz: “Estou completamente dividida. Não consigo decidir qual muffin eu quero.”

Seu tom deve ser meio sério. Você deve agir como se fosse uma escolha importante, mantendo um olhar preocupado no rosto, mas de uma forma que deixa óbvio que está sendo engraçadinha.

Você vai pegá-lo de surpresa e ele poderá facilmente entrar no clima de brincadeira. Vamos supor que o cara sugira que você experimente o de morango com limão. Você agora tem uma oportunidade de ouro para criar

uma tensão sexual. Se gosta de muffins de morango pode dizer: “Humm, você tem bom gosto. Certo, está aprovado”.

“Você foi aprovado no teste” é uma forma genial de flertar. Faz com que o cara sinta que fez algo certo. É lógico que ele sabe que o teste é algo totalmente tolo, mas o cérebro dele não registra isso. Tudo o que ouve é que causou uma boa impressão em você, mesmo que seja através de algo trivial como a escolha do muffin correto.

E se ele sugere um sabor de que você não gosta? Vamos supor que tenha sugerido um muffin de limão, que você não suporta. Ainda pode transformar a conversa em um momento de flerte. Você diz: “Humm... limão?”. Então faz uma pausa de um segundo e diz com desespero fingido: “Ah, nunca daria certo entre nós”.

Vamos examinar essa frase mais de perto, porque é tão poderosa que poderíamos facilmente não entender como funciona tão bem. Assim que um homem ouve a frase “Nunca daria certo entre nós”, ele, imediatamente, pensa: “Daria, sim, e vou provar isso para você!”. Apesar de *saber* que você só está brincando, mais uma vez suas emoções evitam que ele registre o fato. Tudo o que fez foi sugerir um tipo de muffin, mas ainda sente a necessidade de impressioná-la, pois fez a escolha errada. Ele precisa recuperar sua credibilidade, apesar de não ter feito nada de errado e nem a conhecer direito.

O que aconteceu é que você criou uma falsa dívida. Ele escolheu errado e quer outra chance de escolher certo, mesmo não tendo feito nada de errado na verdade. A razão pela qual isso funciona tão bem é: caras gostam de sentir como se tivessem que trabalhar um pouco para voltar às suas boas graças.

Diga qualquer coisa

Começar uma conversa sobre um muffin pode parecer bobo, mas esta é geralmente a natureza do flerte. Muitos acham que flerte e sedução têm a ver com ser discreto e sofisticado, olhar para o alvo da paixão por cima de uma taça de Martini, quando o flerte real tem a ver com ser espontâneo e deixar de se preocupar tanto consigo mesmo.

A maioria perde oportunidades porque se leva muito a sério. A energia do flerte é juvenil, expressa através dos menores gestos. Mostre a língua para provocá-lo, bata no ombro dele quando fizer uma piada. Mostre que possui a confiança para ser espontânea.

Uma conversa cheia de possibilidades flui entre o ridículo e o sublime. Pense em uma conversa com sua melhor amiga. Um minuto vocês estão contando piadas e histórias divertidas e, no seguinte, estão falando sobre seus planos para o futuro e suas paixões. É assim que todas as conversas deveriam fluir: entre provocação, conexões, histórias, piadas e, de vez em quando, até o currículo (de onde você é e com que trabalha), que pode ser usado como ganchos de conversa para mudar de assunto e tópico.

É importante entender que a forma como realizamos nossas interações diz muito sobre quem somos, tanto quanto nossas palavras. Estabelecer uma situação de brincadeira e espontaneidade, evitar o máximo possível o bate-papo vazio, flertar e injetar tensão sexual na conversa ao testá-lo ou criar uma falsa dívida. Tudo isso vai levar a conversas iniciais muito melhores e aumentar sua diversão — mesmo se o cara for um fiasco. Divertir-se é metade do jogo.

Ser líder na sua vida amorosa

Você pode estar pensando que isso tudo parece unilateral, que está muito longe de simplesmente deixar cair seu lenço na frente de um herói galante para mostrar que ele deve fazer o resto.

Quando você incorpora alguns desses rituais na sua vida diária, não vai parecer trabalho. Eu estava em um bar com meu irmão há muito tempo e a mulher parada ao meu lado, ao receber seu copo, virou-se para o cara do lado dela e disse: “É sexta-feira. Tim-Tim!”, então, tocou o copo dele. O cara estava bebendo algum tipo de coquetel de frutas, por isso ela riu e disse: “Uau, gosto de um cara confiante o suficiente para pedir uma bebida de menina”. Esta troca de palavras durou menos de um minuto e pude ver que aquela jovem se comportava assim onde quer que fosse. E provavelmente conhecia muitos caras.

Se você quer ser líder em sua vida amorosa — e quer, porque a alternativa é ficar sentada esperando e já tomou a decisão de que não vai

fazer isso — deve ser proativa.

O princípio da reciprocidade

Ser proativa não significa que você precisa sempre se arriscar sem receber nada em troca. Tem a ver com ser quem entrega algo primeiro, esperando resultados.

Se você elogia um cara, pede um favor ou o testa de brincadeira e ele não responde, já tem sua resposta em relação ao nível de interesse dele. Se está no café e pergunta ao cara atrás de você que tipo de muffin deveria escolher e ele responde de forma rude “Não sei. Quem vai comer é você”, obviamente não vai continuar a conversa. Você aproveita o momento — e só precisa de um momento — para tentar ver se ele tem algum interesse em conversar. Se não tiver, você investiu pouco e pode treinar com outro cara.

De uma grande conversa ao primeiro encontro



Você conheceu um cara sensacional. Trocou sorrisos e talvez depois de um começo estranho conseguiu estabelecer uma conversa divertida na qual houve alguma tensão sexual. Estão contando piadas e histórias e você encontrou uma base comum: um lugar que os dois gostariam de conhecer na Espanha. Ele é legal, mas você não tem certeza de que quer vê-lo de novo. Como descobre como ele realmente é? Se decidir que gosta do cara o suficiente para passar mais tempo com ele, como faz para que a chame para sair? Como passa de uma grande conversa a um encontro?

A chave é a conexão

Criar tensão sexual vai fazer com que ele a deseje fisicamente, mas conexão é o que faz com que alguém se sinta emocionalmente atraído por você. Muitas mulheres conseguem criar tensão sexual, mas é a conexão que faz com que alguém seja verdadeiramente única. E conexão começa com melhores conversas. Já aprendemos como pelo menos começar uma conversa — e a regra é que não importa tanto como se começa, desde que consigamos fazer as coisas avançarem. Agora temos que ir a um nível mais profundo.

Ser boa em conversar tem a ver com duas coisas: criar intriga e interesse, e criar conexão emocional. Não tem a ver com ser capaz de falar sobre assuntos importantes, de entreter alguém com histórias sobre todas as celebridades que conheceu e muito menos ser a rainha das tiradas.

Muitas pessoas, homens e mulheres, pecam nas conversas ao se concentrar somente em si mesmos, em vez de pensar em como estão fazendo a outra pessoa se sentir. Elas pensam que por ter um emprego de grande status são absolutamente fascinantes e então ficam desfilando uma

lista de suas conquistas ou de suas viagens e aventuras; enquanto isso, a outra pessoa está totalmente entediada porque só ouve um discurso vazio e não tem nenhum envolvimento na conversa. Você conhece o tipo. Os que nunca fazem uma pergunta sobre você ou seus interesses. Não dá nem para chamar de conversa, é um monólogo.

Então como você tira o máximo de uma conexão e realmente conhece alguém?

Procure valores, não fatos

O que realmente queremos saber sobre alguém em nossas primeiras conversas é que tipo de pessoa ela é. Você quer saber se compartilha dos mesmos valores que os seus, se é ambicioso, gentil, inteligente e curioso. Não vai descobrir essas coisas apenas com a informação de que ele trabalha em um banco de investimentos, vive no centro e gosta de ir ao cinema.

Suponhamos que esteja presa à conversa sobre trabalho e ele diz: “Odeio meu emprego, é realmente chato”. Uma boa conversadora desenvolve a capacidade de mudar o tópico para um território mais intrigante. Ele odeia o emprego? Você pode então perguntar: “Se todo mundo pagasse o mesmo, o que você faria?”. Ou: “Se dinheiro não fosse problema, o que você estaria fazendo amanhã?”. Ou ainda: “Você prefere ganhar 20 mil por mês trabalhando com algo que odeia ou 5 mil em um emprego que ama?”.

Agora, você está convidando-o a discutir suas paixões e o que acha que é significativo na vida. Transformou seu comentário negativo, sobre o ódio ao emprego, em uma chance para que se abra em relação às coisas que realmente gosta. Assim, começará a descobrir o que ele realmente valoriza, poderá sempre continuar a conversa com uma pergunta simples: “por quê?” e estará bem posicionada para descobrir de forma rápida muito sobre ele.

Se ele escolhe o emprego de 20 mil, pergunte o motivo. Pode ser porque valoriza a segurança e gosta de estabilidade. Pode ser porque é aventureiro e adora ter dinheiro para viajar. Ou porque gosta de uma vida luxuosa. Nenhuma dessas são razões ruins, só expressam valores diferentes. É por isso que é crucial que você continue com a pergunta óbvia: “Por quê?”. Se ele decidir pelo dinheiro, em que vai gastar? Se preferir os 5 mil e o emprego dos sonhos, qual é esse emprego? E o que tem de tão especial

nisso que o levaria a não se preocupar com mais dinheiro? Não importa o que ele responder, você vai ter uma visão bem mais clara do que ele quer da vida.

Passar a conversa da lógica para a emoção ajuda na conexão com o outro. Perguntas lógicas funcionam apenas como marcadores em uma interação. Perguntas baseadas na emoção revelam os reais valores de um cara.

Ao fazer perguntas que levam um cara a falar de seus interesses ou paixões, você está conseguindo duas coisas: ampliar a conversa, assim ele pode fazer perguntas parecidas a você, de modo que também a conheça; e criar uma oportunidade para que experimente sentimentos positivos, que associará a conversar com você. A conexão ocorre porque ele começa a vê-la como alguém que desperta interesses diferentes nele, que sente como se estivesse dividindo algo pessoal com você, talvez algo que não conte nem aos amigos.

E, por falar nisso, se essas perguntas parecem que estão saindo do nada, apresente-as com “Um amigo me fez uma pergunta interessante outro dia”. Seu “amigo”, exista ou não, é uma das melhores desculpas quando se trata de conversar.

Como ver se ele possui os mesmos valores que você

Durante a primeira conversa que tiver com um cara, sua tarefa principal é ver se existe alguma química. Existe aquela faísca que a encoraja a conhecê-lo melhor? Você quer revelar mais de si mesma para ele? A presença da faísca exige mais do que um interesse sexual; você vai achá-lo mais interessante se descobrir que compartilham os mesmos valores.

Digamos que uma das suas exigências para um namorado é que também goste de aventura. Talvez você ame viajar e visitar locais exóticos ou talvez adore a emoção e goste de ir a lugares estranhos e até perigosos.

Durante essa primeira conversa, pule de cabeça. Pergunte: “Se você pudesse acordar em qualquer lugar do mundo amanhã, onde seria?”. Ou: “Se você pudesse largar tudo e pegar um avião, para onde iria?”.

A maioria das mulheres esperaria até o primeiro encontro (ou até o segundo ou o terceiro) para descobrir se o cara também gosta de viajar ou

de aventura. Mas por que esperar? Se não usamos a conversa para pesquisar e ver se há alguma conexão, estamos perdendo tempo.

Outras formas de conseguir ótimas conversas

Então agora você é boa em conversa, mas há um problemão: qualquer conversa construtiva exige duas pessoas, e há boas chances de que o cara ainda esteja preso à rotina de bate-papos vazios.

Há um princípio certo que toda boa conversadora deve ter como base: o fato de que *perguntas óbvias não exigem respostas óbvias*.

O que tem feito? De onde você é? O que faz para viver? Só porque muitos caras que você conhece recorrem a essas perguntas que matam qualquer conversa, não significa que suas respostas precisam ser óbvias.

Digamos que um cara pergunte como foi seu dia. Você pode responder da forma como todo mundo faz — “Bem, obrigada” — ou pode transformar totalmente a pergunta e ao fazer isso botar a conversa em uma direção mais interessante.

Construa intrigas: “Ótimo”, você poderia dizer. “Resolvi um problemão hoje, então estou muito feliz.” (Ele vai querer saber que problemão você resolveu.)

Faça uma pergunta mais interessante: “Fiquei encafifada com uma pergunta que minha amiga fez. Você preferiria que sua namorada dormisse com outra pessoa ou se apaixonasse por outra pessoa? O que você acha?” (Uau, o que ele vai pensar?)

Finja estar falando sério: “Ótimo. Comprei o novo iPhone e isso mudou completamente minha vida. Estou 50% mais na moda. Mas preciso de mais apps. Quais são os melhores para baixar?”

Provoque-o: “Incrível. Acabei de contar à minha amiga como um novo xampu deixou meu cabelo mais macio do que nunca. Todo mundo fica me perguntando qual é meu segredo.” Então, se ele tentar tocar seu cabelo, recue rapidamente e diga brincando: “Não! Você não tem permissão para tocar”. Ou deixe que ele toque e diga: “Isso custa cinquenta reais”.

Não podemos controlar as outras pessoas, mas sempre podemos controlar nossas respostas. Você pode transformar a pergunta mais batida de todos os tempos (“O que você anda fazendo?”) em algum tipo de conversa que

gostaria de ter. Nem precisa mencionar seu dia. Só precisa falar “Ando muito animada. Vou viajar pela África mês que vem”, o que permite que você fale sobre algo que a deixa feliz e mostra que é uma mulher com uma vida interessante, em vez da chatice do dia a dia. Não importa.

As pessoas só perguntam às outras “Como foi seu dia?” ou “O que você fez hoje?” porque não conseguem pensar em nada mais para dizer. Tirando mães e melhores amigas, ninguém dá a mínima para o que aconteceu no nosso dia, especialmente quando acabou de nos conhecer.

O encontro

Não sou fã de encontros formais. O tradicional jantar e cinema é rígido e pouco inspirador, sem mencionar agonizante. Vocês dois são forçados a se sentar um em frente ao outro e comer sem derrubar nada na própria roupa nem deixar a conversa parar.

Precisamos de uma interpretação mais leve para a palavra “encontro”. Sugiro que todos comecemos a pensar em uma saída. Pode ser casual ou formal, depende do que quisermos. Ao contrário de um encontro, uma saída não precisa durar a noite toda. Uma boa saída pode durar apenas trinta minutos.

Você pode sair para um almoço no domingo ou apenas tomar um sorvete naquele lugar legal que abriu perto de onde trabalha. Pode levá-lo junto a algum compromisso com seus amigos: “Vou a um piquenique/show/stand-up/zoológico. Você também deveria vir!”.

Quando pensamos em sair em termos mais informais, isso remove a pressão de organizar um encontro. Se você agora está criando tensão sexual, química e conexão em suas conversas, a transição para um encontro vai se tornar uma parte natural disso.

Mas vamos supor que está conversando com um cara e a coisa está andando bem. Então sua amiga aparece e diz: “Estamos indo embora agora. Vamos”. Você quer ter certeza de conseguir o número de telefone desse cara antes de ser arrastada e perder a oportunidade, mas agora está em uma posição estranha de ter que pedir o número dele. Então, o que você pode fazer para facilitar?

Plantando as sementes de uma saída

Geralmente, você sabe rapidinho em uma conversa com um cara se gostaria de passar mais tempo com ele. Sempre existe a chance de algo na conversa a deixar interessada, mas a melhor forma de abrir caminho para um encontro é plantar a ideia no começo da interação. Isso faz com que a eventual troca de telefone seja mais fácil, porque, agora, você tem um motivo para pedir essa informação.

Você não vai realmente convidar o cara, apenas lançar a ideia de uma saída, normalmente de uma maneira entre séria e brincalhona.

Você: “Todos os caras que conheço ficam me dizendo para ver *<insira o título de um filme popular entre os homens aqui>*. É tão bom assim?” (Aqui você ganha um bônus por mostrar seu interesse por um filme que tem chances de chamar a atenção dele.)

Ele: “Não sei, ainda não vi, mas queria.”

Você: “Acho que somos as únicas pessoas no planeta que ainda não viram este filme! Deveríamos ir!”

Ele: “É uma ideia.”

Você: “Espera aí, você é do que come pipoca ou toma sorvete no cinema?” (Criando um teste.)

Ele: “Sempre tem que ter pipoca no cinema.”

Você: “Certo, podemos ir! Se você tivesse dito sorvete terminaríamos esta conversa neste exato minuto.” (Ele foi aprovado.)

Então, deixe assim. Não precisa fazer planos específicos, mas você plantou a semente da ideia de sair e criou mais animação e conexão ao testá-lo.

Apesar de ter sido divertida e ter conseguido comunicar ao cara que está sugerindo uma saída, ele ainda não entendeu. É irracional, mas o cérebro dele só registrou que teve que passar por aquele teste. Dessa forma, você está levantando a ideia de saírem, mas ele ainda se sentirá desafiado.

Um passo a frente, um passo atrás

Este próximo conselho vai parecer difícil de realizar. Você, de repente, vai ficar nervosa e pensar: “Este cara parece ótimo; não quero espantá-lo”.

Isso é o que a maioria das mulheres faz quando se sente atraída por alguém. Elas querem ser prestativas e legais, e limpar todo obstáculo no caminho de um potencial relacionamento. Sentem que se forem desafiadoras de alguma forma podem colocar tudo a perder. Mas são precisamente os pequenos desafios que fazem com que um cara acredite que uma mulher de alto valor vale a pena. Ele vai achá-la intrigante porque você tem padrões. É aí que todas as peças se juntam.

Quero dar um passo atrás por um momento. Quando comecei minha empresa, corria para aceitar qualquer evento. Estava disponível o tempo todo. Lentamente, minha agenda começou a ficar lotada e eu não conseguia aceitar qualquer trabalho que aparecia, ou o cliente tinha que esperar até eu conseguir encaixá-lo em minha agenda. Sem perceber, eu estava valorizando meu tempo e meus serviços. Quando parei de dizer sim a tudo, meu valor aumentou e a demanda por meu tempo cresceu. Este é o mesmo princípio econômico que usamos anteriormente, só que de uma maneira nova. Você deve permitir que ele saiba que está disponível, mas não a qualquer momento.

Em relacionamentos, não estar disponível a qualquer momento dá valor a seu tempo. Você pode gostar muito desse cara, mas não deve deixar o que está fazendo para estar sempre disponível para ele. Não estou falando de dar uma de difícil ou criar joguinhos. Como você tem valor, quer ter certeza de que ele vai entender que, apesar de dar seu número de telefone, isso não quer dizer que estará disponível automaticamente quando ele ligar.

Sempre que você toma a iniciativa com um cara, é bom dar um passo atrás. Você está avançando um pouco quando o convida para fazer algo. Está dando seu telefone para ele, mas também está dizendo que tem alto valor e que ele ainda está sendo testado. Você pode dizer algo divertido e confiante como: “Certo, estou dando meu número de telefone pra você, mas não fique me ligando dia e noite para dizer que está com saudades”. Ou pode dizer: “Se nos dermos bem por telefone, de repente, podemos até sair”. Isto mostra que ele precisa ser convincente ao ligar e que precisa ganhar o direito de passar um tempo com você.

Jogar a semente de um encontro faz com que o momento da troca de número de telefones seja menos angustiante. Você já estabeleceu algo que

os dois querem fazer. Quando chega a hora de se separar, pode apenas falar algo como: “Ei, preciso ir embora. Vou te dar meu telefone pra gente ir naquele festival de cinema um dia desses”. Ou: “Preciso voltar para minhas amigas. Nem deveria estar falando com você — é uma noite das garotas —, mas pegue meu número. A gente pode fazer algo um dia desses”.

Entenda, a palavra “encontro” nunca é mencionada. Vocês só vão sair. No entanto, durante a conversa foi possível construir química e tensão sexual suficiente para que ele entenda que não será apenas uma reunião de amigos. Agora a bola está com ele, mas tudo ficou mais simples. Você já tem o primeiro encontro mais ou menos organizado.

O que você está dizendo é: “Sou uma pessoa ocupada, mas você parece divertido, vou deixar meu telefone e quando tivermos tempo vamos fazer algo”. Se é ele que precisa ir embora, então meu conselho seria esperar que pedisse seu número. Mas se perceber que ele é muito tímido, dê seu número e diga: “Mande o seu por SMS e eu aviso quando for naquele festival de cinema”.

Seu tom aqui deve ser casual e direto. Funciona porque você diz que está indo ao festival independentemente dele. É dessa forma que deve atuar quando estiver organizando um encontro. Ele é bem-vindo se quiser se juntar a sua vida fabulosa, mas você vai seguir em frente com ou sem ele.

O prazer das mensagens de texto



Quando vocês trocarem telefones, começa a enxurrada de mensagens de texto!

Apesar de gostar de ser vago sobre o que define um encontro, sou bastante estrito sobre SMS. É uma das coisas que só porque podemos fazer não significa que *devemos* fazer. Ou melhor, devemos tomar cuidado e usar com moderação.

Não importa se vocês acabaram de se conhecer ou estão namorando há meses, o SMS só deve ser usado para duas coisas: diversão e logística.

A parte logística é autoexplicativa. Você vai chegar tarde; o café onde vocês vão se encontrar estará fechado no domingo; o duque de Cambridge está na cidade e a rua está fechada; a casa está pegando fogo e você vai ter que remarcar — estas são razões brilhantes para mandar um SMS.

A outra razão pela qual você deve mandar um SMS é para criar intriga, interesse e valor. Suas mensagens devem ser atrevidas, cheias de flerte e divertidas. Elas devem mostrar sua inteligência e seu humor ou, simplesmente, *seduzir* o cara.

Por exemplo, você pode mandar um SMS para um cara dizendo: Estava assistindo a um filme e acabei de perceber que você parece o Bruce Willis. — mas não diga em que se parecem. Quando ele perguntar — e com certeza vai —, mostre algum detalhe parecido que eles tenham, algo como levantar a sobrancelha da mesma forma, um olhar intenso, são o tipo de cara que usaria colete ou ficam frios mesmo sob pressão.

Seu objetivo é ser um pouco elogiosa ou ambígua. Se for elogiosa, não seja abertamente (por exemplo: “Porque vocês dois são muito sexys”). Mas não insulte também. A melhor forma é fazer um elogio irônico.

Ou envie uma mensagem provocadora, que é o equivalente a dar um toque de ombro no cara. É o suficiente para conseguir a atenção dele, mas de uma forma que faz com que ele queira responder. Depois de um

encontro, você pode mandar um SMS com algo assim: Achei que você deveria saber que vi um monte de Whitney Houston no seu iPod ontem à noite. Sabia que nunca daria certo entre nós... Ou você pode brincar para o lado oposto e mostrar algo de que gosta: Nunca vi um cara com tanta música dos anos 80 no iPod. Muito impressionada... Isso funciona bem porque ele sente que passou em um teste que nem sabia que estava fazendo.

O SMS é uma forma de comunicação que deve aumentar o interesse dele, não o veículo para bate-papos infinitos ou substituto para a verdadeira conversa. O truque com o SMS é ser sucinto, mas eficiente. Não há espaço para longos ensaios ou para saber tudo o que está acontecendo. Guarde essa conversa para quando se encontrarem pessoalmente.

Ficar trocando SMS por horas com um cara pode parecer um relacionamento, mas é um engano. Se você ficar muito íntima e confessional no SMS (nada de mandar mensagens bêbada!), da próxima vez que se encontrarem a interação pode parecer estranha, porque vocês vão ter uma conexão e intimidade no relacionamento via mensagem que não possuem na vida real.

A mensagem que você nunca quis mandar

Da mesma forma que nossas conversas podem ser chatas, as mensagens podem andar no piloto automático. Uma das piores para mandar a alguém é: Ei, como está? Estou entediada. O que vc ta fazendo?

Essa mensagem é muito deprimente. Diz a um cara que você está entediada e, portanto, precisa de entretenimento. Também não dá oportunidade para ele brincar, flertar, provocar ou falar algo atrevido.

Quando um cara recebe um SMS seu, deveria sentir um pouco de emoção. Ela poderia vir de algo engraçado ou intrigante que você falou, ou ele poderia sorrir porque você flertou um pouco — qualquer coisa, menos obrigá-lo a repassar sua rotina e escrever sobre seu dia em uma mensagem de texto. Se você não tiver assunto, peça a opinião dele. Escreva: Vou com meus amigos ver um filme de terror hoje à noite, mas não conheço nenhum bom. Alguma recomendação?

A mensagem de texto que vai fazer com que ele a convide a sair

E se você conhece um cara e tem uma conversa incrível? Vocês trocam telefone, mas passam alguns dias e ele não entra em contato.

A razão pode ser a perda de interesse dele ou pode ser que ele esteja realmente cheio de trabalho aquela semana e não consegue pensar na vida amorosa.

Se a trilha ficou fria, você esquece o cara e deixa essa interação para lá, mas há uma mensagem que pode mandar para ter certeza disso.

Envie por volta das nove da noite. Por quê? Porque você já precisa estar pronta para sair — ir a uma festa, pub, concerto, exposição, boliche. A mensagem deve ser mandada quando já for tarde demais para que ele venha e encontre você; por isso a hora. E então você manda isso para ele: **Estou aqui no Jazz Bar. A música é incrível, você deveria vir!**

Você diz onde está, o que é legal, e termina dizendo “Você deveria vir!”.

“Você deveria vir” é uma frase muito confiante. Mostra seu nível de segurança. O objetivo da mensagem é dar a ele uma chance de fazer algo. Coloca a bola totalmente na quadra dele. Você está dizendo que já saiu e está se divertindo com outras pessoas, assim, a mensagem não parece desesperada. Mas também está dizendo que seria legal se ele estivesse com você.

Mas aqui está a questão: você realmente não espera que ele apareça. É por isso que o convida quando já é tarde demais, como se fosse uma lembrança tardia. Por quê? Porque se ele não aparecer, mas ainda quiser vê-la, vai responder com outra opção, para que se encontrem outra hora. Mas, se, por acaso, decidir aparecer, você já estará no lugar e ele pode simplesmente se juntar a você. Você ganha de todas as formas. E, se não estiver interessado, você não perde nada. Está na mesma posição de antes e não se arriscou convidando-o para sair.

Só envie essa mensagem quando estiver realmente em algum lugar. Não fique sentada na banheira achando que o cara não vai aparecer! Se ele gostar de você, pode decidir ir encontrá-la.

Faça uma afirmação

Geralmente, quando mandamos mensagens de texto, é muito mais forte usar uma afirmação do que fazer uma pergunta. Se você mandar uma mensagem a um cara falando **Vamos naquele restaurante novo no centro hoje à noite. Venha jantar!**, isso comunica um nível de confiança e segurança que os caras não estão acostumados a ouvir de uma mulher. É uma forma de dizer: “Vou a este lugar legal com pessoas legais e você deveria vir junto”. Se ele gosta de você, tudo o que precisa fazer é dizer sim. Se não fizer isso aquela noite, vai se reorganizar para outro momento, aí você pode deixar que ele organize o encontro. É perfeito porque tudo continua elegante.

Quando você usa uma afirmação confiante do tipo “Você deveria vir também”, tira a escolha da equação. Remove todo o suplício de debater sobre quando e onde vai se encontrar tentando ver como suas agendas se encaixam na próxima semana. Se eu pergunto “Você quer sair na semana que vem?”, existem muitas variáveis que precisam ser resolvidas. Você quer? Se quiser, está disponível? Se estiver, quando? O que você quer fazer? Onde quer ir? Tudo começa a parecer muito trabalhoso. Mas quando conta a um cara onde está, o que está fazendo e diz que ele deveria vir, pode se concentrar em como ele vai se divertir quando se encontrar com você.

ALERTA DE VÍDEO

Evite esta mensagem a todo custo

Como estamos falando de mensagens de texto, mostro a mensagem ideal para mandar a um cara que você gosta, e uma mensagem horrível que vai acabar com a atração mais rápido do que usar meias com sandálias.

Verifique aqui: www.gettheguybook.com/mensagens

Código de acesso: gtgbook

Uma palavra sobre a internet



Sempre me fazem perguntas sobre conhecer pessoas na internet. Apesar de ser um defensor da conexão de carne e osso em princípio, não consigo negar a popularidade e a atração — para alguns — da ciberconexão. E, apesar de admitir que não é impossível encontrar o amor da sua vida na internet, acho que é mais difícil.

Lembra a filosofia do funil no primeiro capítulo do livro? Aplica-se aqui também. Gosto de pensar nos sites e aplicativos de relacionamentos como uma forma de contribuir para o primeiro funil de homens que você vai conhecer.

Tempo é nosso recurso mais valioso e, quando você conhece caras na internet, pode ter mais primeiros encontros. Na verdade, corre o risco de criar uma vida amorosa que consiste *somente* em primeiros encontros. A razão, claro, é que sites e aplicativos de relacionamentos são uma forma de conhecer pessoas, com uma lista de gente interessada e algumas informações que, apesar de interessantes, nem sempre importam no longo prazo.

A confiança, o carisma e, aquele algo único que nos atrai em uma pessoa e não em outra são impossíveis de se demonstrar em um perfil virtual, mesmo por alguém que saiba se expressar muito bem. O resultado é que mesmo que lá esteja escrito que ele gosta de filmes de kung-fu, de bike e ópera, ainda precisa conhecê-lo para saber se há alguma remota possibilidade de atração.

A ideia mais revolucionária neste livro é a de que há poderosas ferramentas para criar atração e conexão, não importa como você seja, o que faz da vida ou sua idade. Sites e aplicativos de relacionamento, que focam exatamente nessas coisas, diminuem suas chances de usar essas ferramentas.

Você já se sentiu atraída por alguém que não era seu tipo? Já conheceu alguém por quem nunca se interessou até se sentar com ele e conversar por meia hora, só para perceber que estava completamente cativada? Claro que sim.

Isso acontece porque a atração genuína é um espectro complicado que junta a forma como nos movemos, falamos e gesticulamos; as crenças que temos e as convicções com as quais as comunicamos; a forma como nossos músculos se movem em nosso rosto quando sorrimos; as sutis diferenças entre um olhar de timidez e um olhar brincalhão; nossas reações a situações e a forma como lidamos com a vida. Tudo isso não pode ser comunicado através de um perfil.

Mas os sites e aplicativos de relacionamentos chegaram para ficar. Agora, formam uma indústria de bilhões de dólares e são a terceira forma mais popular para conhecer pessoas (trabalho ou escola são as mais comuns, seguidas da apresentação feita por um amigo ou familiar). Pode ser uma ferramenta útil, desde que não se transforme em uma bengala.

Antes de *logar*

Para tirar o máximo de proveito do que os sites e aplicativos de relacionamento têm a oferecer, é melhor focar em seus objetivos para conseguir alcançá-los. Você não quer cair na armadilha de passar horas sozinha olhando perfis quando poderia estar no mundo real conhecendo homens de carne e osso. Então, antes de colocar os chinelos, agarrar sua xícara de chocolate quente e se enroscar com seu notebook, aqui estão algumas coisas importantes das quais precisa lembrar.

Cuidado com a falsa sensação de relaxamento

Conhecer alguém na internet faz com que encontrar alguém novo seja sedutoramente fácil. Vemos alguém de quem gostamos e podemos mandar uma mensagem de forma instantânea, sem ter que correr o risco inerente de iniciar uma interação cara a cara. Tudo bem, a menos que — como é geralmente o caso — mandar e-mail, SMS e outros tipos de mensagem se transforme em um substituto para realmente sair e conhecer pessoas. Nunca

se esqueça de que o objetivo final é conseguir encontros reais, não ficar em casa de pijama conversando pela internet. A fantasia de como alguém “poderia” ser quando conversamos por mensagem não tem sentido, a menos que realmente passemos ao ponto de encontrar essa pessoa.

Só resolve uma parte do processo

Pensar que o único problema em nossa vida amorosa é que não conhecemos pessoas é uma mentira. Isso é parte do problema, certamente, mas ter juntado duas dezenas de perfis de caras que você provavelmente gostaria de encontrar não tem nada a ver com os outros aspectos de conseguir o cara. A internet deve ser usada somente para conseguir marcar um encontro real, para colocar alguém cara a cara com o Sr. Talvez, onde, aí sim, poderá se aprofundar e usar as outras habilidades.

Resistir a ficar inquieta

As pessoas tendem a ficar muito inquietas quando veem perfis, já que há tantos estranhos entre os quais escolher. O típico resultado é ficar buscando alguém que combine 100% conosco. Paramos de dar às pessoas uma chance. No começo deste livro falamos sobre o poder de jogar a rede bem longe e conhecer muitos homens. Ler perfis pode dar a impressão de que se está “conhecendo” muitos homens, mas tudo o que a maioria faz é eliminar possíveis parceiros baseando-se nos pretextos mais frágeis.

Que este não seja seu único método

Não é incomum que as pessoas sintam que estão sendo proativas em sua vida amorosa quando fazem um perfil em um site ou aplicativo de relacionamentos. O passo seguinte é parar completamente de sair e ficar em casa sentada olhando perfis. Use a internet como uma ajuda; funciona melhor quando combinada com todos os outros métodos demonstrados neste livro. Você nunca sabe quando vai encontrar alguém que a atrai na vida real. Não deixe que a internet faça com que perca outras chances.

Rejeição

Não se engane: as pessoas são rejeitadas na internet, assim como são na vida real. Quando isso acontece, lembre-se de que é algo completamente normal. Não é todo mundo que vai querer você, nem gostar de você. Quando comecei a colocar vídeos no YouTube, ignorava os comentários positivos e terminava me concentrando somente nos negativos. Isso me afetou, até que percebi que era impossível evitar a rejeição. Pelo menos 10% das pessoas não vão gostar de nós, não importa o que façamos. E sempre será assim. Tudo bem.

Não assuma que você é a única

Quando um cara usa pela primeira vez um site ou aplicativo de relacionamentos, há uma grande probabilidade de que esteja falando com muitas mulheres ao mesmo tempo. Se estiver, é improvável mudar isso até que se conheçam pessoalmente e ele decida que quer um relacionamento com você. A quantidade de mulheres com as quais os caras estão conversando varia entre sites e aplicativos, e é bem provável que seja maior nos gratuitos, mas isso *vai* acontecer, provavelmente, com todo o mundo. Não leve para o lado pessoal, só estabeleça os limites quando a coisa ficar mais séria.

Dito isso, a internet pode ser uma ferramenta incrível. Os sites e aplicativos dão acesso imediato a caras, não importa onde estamos, oferecem um grupo de homens solteiros que estão procurando a mesma coisa que nós e muitas vezes fornecem informações o suficiente para saber se valem nosso tempo. Se você decidir conhecer alguém, permitem que tenham algo sobre o que conversar.

Fazendo o tão importante perfil

Ao contrário das interações da vida real, onde a todo momento você está recebendo muitas dicas sobre o cara que acabou de conhecer, quando está tentando se conectar com alguém pela internet tudo se baseia na qualidade de seu perfil. (Pressão nenhuma!) Abaixo estão algumas dicas para

aumentar as chances de que alguém que você poderia querer conhecer a encontre.

Não tente reinventar a roda

Depois de ler vinte perfis diferentes você vai começar a ver um padrão. Nenhum é tão único que não tenha sido feito antes; se você cruzar com algum que estiver escrito na forma de um soneto shakespeariano, pode ter certeza de que o cara está exagerando. Evite tentar ser abertamente engraçada, abertamente séria ou muito bizarra. Pense no que realmente quer transmitir sobre si e descubra uma forma simples de fazer isso.

Seja breve

Por mais que a maioria ame falar de si mesmo e suas opiniões, ninguém se importa tanto com alguém que acabou de aparecer na tela. É fascinante ver alguém que entra pela primeira vez em um site de relacionamentos. O primeiro perfil que encontra é lido com amor e cuidado. Lê cada palavra e considera o que é dito. O perfil seguinte recebe um pouco menos de atenção. Quando a pessoa percebe quantos existem, começa a apenas passar os olhos e, antes de perceber, é como se estivesse passando pelos anúncios de uma revista barata, quase nem olhando a página a sua frente.

Grandes publicitários aprendem que um bom título e ideias fortes são melhores do que falar muito. Quando as pessoas veem primeiro seu perfil não estão comprando os detalhes, estão comprando sua ideia. Na verdade, quanto mais detalhes você der a alguém, mais razões cria para que diga não. Este é, especialmente, o caso com homens, que, no geral, preferem dar uma passada de olhos.

Isso não significa que você deveria dar tão poucas informações que ninguém consiga saber nada sobre você. O objetivo é alcançar um equilíbrio entre fornecer informações suficientes para dar aos homens uma boa visão sobre você e manter o perfil curto o suficiente para que ninguém se distraia com as quinze outras coisas que aparecem na tela, seja Skype, Facebook, Twitter ou TV, tudo ao mesmo tempo.

Lembre-se: quando as pessoas têm uma ideia de quem é você, elas mesmas vão preencher os espaços em branco. Se os primeiros 5% que você mostra parecerem atraentes, vão usá-los para criar uma imagem atraente dos outros 95% que não conhecem.

Não faça listas longas

“Sou uma boa amiga, aberta, extrovertida, divertida, aventureira...”

Quem se importa? Eu não, nem você, nem ninguém. Por quê? Porque falar é fácil. É melhor transmitir quem você é através de suas ações, suas histórias, ou falando o que você ama e odeia, do que escrever uma longa lista de adjetivos. O velho adágio continua verdadeiro: *mostre, não conte*. É difícil mostrar até você encontrar alguém pessoalmente, mas é possível fazer um bom trabalho vendendo suas melhores qualidades com a linguagem correta. “Uma das pessoas mais importantes do mundo para mim é minha irmã mais nova. Eu faria qualquer coisa por ela” (mostrar) é muito mais forte do que “sou uma pessoa realmente amorosa” (falar).

“Por quê” diz mais que “o quê”

Assim como nas conversas, em seu perfil é mais importante dizer por que ama algo do que apenas citar o que gosta. Se você fala sobre um filme que adora, diga por que gosta dele. As pessoas talvez não se interessem pelo filme, mas poderão se identificar com suas razões. É o mesmo com sua profissão. Alguém pode não se identificar com seu emprego, mas sim com os motivos pelos quais você gosta dele.

Em vez de ficar colocando fatos sobre si mesma, mostre quem é através de suas histórias e opiniões.

Não seja moralista

Em um esforço para mostrar entusiasmo, algumas mulheres, ao escrever seus perfis, caem numa lenga-lenga. Elas se viram contra caras que jogam videogames ou declaram que todo mundo deveria ser vegetariano; ao fazer isso, acabam parecendo críticas e inflexíveis. Os melhores perfis descrevem

de uma maneira apaixonada (e geralmente divertida) do que a pessoa gosta e desgosta na vida. Ter senso de humor sobre si mesma e suas opiniões é o mais importante.

Também tente evitar incluir posições fechadas. “Não estou interessada em ninguém que dirija minivans.” Você pode pensar que está sendo franca sobre o que não quer, mas lembre-se que o cara está apenas olhando seu perfil, não quer se casar com você. Mantenha a mente aberta.

Não seja a garota que gosta de tudo

“Gosto de atividades ao ar livre, adoro me vestir bem, sou bastante feminina, mas assisto a muito futebol. Adoro romances bregas, mas sou louca por livros de neurociência. Amo todo tipo de música.” Ao tentar apelar para todos os homens, você não apela para ninguém. Escolha seu público e seja honesta sobre seus gostos e desgostos. Não podemos agradar todo o mundo.

Não fique se gabando, pelo menos, não de maneira direta

Uma forma ótima de se gabar sem ser muito direta é falar como seus amigos o descreveriam. “Meus amigos diriam que não tenho nenhum problema para chamar a atenção dos caras, mas a verdade é que é raro conhecer o tipo de homem de que gosto.” Dessa forma você consegue demonstrar um atributo positivo — neste caso, que está buscando —, mas também consegue se distanciar um pouco. Note que depois dessa questão em particular segue o comentário sobre como acha difícil conhecer alguém que chegue aos seus padrões para um relacionamento.

Inclua o tipo de cara que você está procurando

As pessoas geralmente esquecem que por mais que seu perfil esteja ali para vender, também é uma grande ferramenta para sugerir como queremos que a outra pessoa aja ao nosso redor. Um exemplo de sugestão seria dizer coisas como “estou procurando alguém que não seja cínico e aprecie as

pequenas coisas da vida”, ou “preciso de um cara que ame ler e fale sobre livros o máximo possível”.

Isso faz várias coisas. Primeiro, conta a alguém lendo seu perfil que você não deixa qualquer um entrar em sua vida, o que aumenta seu valor e cria um elemento de desafio. Segundo, dá uma clara indicação de como ele deve agir ao seu redor para poder atraí-la. Se não leu um livro desde a escola, pode apostar que vai remediar isto antes de vocês se encontrarem. É uma forma efetiva de ditar seu comportamento antes de encontrá-lo.

Enviar mensagens que importam

Para reiterar, a melhor forma de usar um site de relacionamentos é tratá-lo como mero diretório. Seu objetivo deveria ser sempre encontrar-se pessoalmente, sem trocar muitas mensagens. Conseguir seu primeiro encontro com um cara cujo perfil gostou é a meta. Você pode sentir que já existe uma conexão porque parece que vocês têm coisas em comum, mas é importante confirmar isso de alguma forma através das mensagens. Sem mencionar que se você tentar marcar um encontro logo na primeira mensagem que mandar seu valor percebido provavelmente vai diminuir aos olhos dele.

Sua primeira mensagem (assumindo que você está tomando a iniciativa) pode simplesmente ser um comentário sobre algo que você viu no perfil dele — pode se referir a uma citação de que ele gosta, ao filme favorito dele, a algo engraçado ou leve de que nenhum dos dois gosta.

A grande vantagem dos sites de relacionamento em relação a conhecer pessoas ao vivo é que você já sabe o suficiente para dizer algo que se relacione diretamente a elas. “Vi que um dos seus filmes favoritos é *Titanic* e queria elogiá-lo por ser o único cara aqui que é homem o suficiente para admitir isso!” Que homem poderia resistir a mandar uma resposta?

Esse tipo de mensagem constrói muito mais intriga do que simplesmente dizer: “Ei, como você está?”. Também faça questão de evitar perguntas que só permitam respostas “sim” ou “não”, o que interrompe o fluxo de comunicação.

Pegue o telefone o mais rápido possível

Depois que você estabeleceu uma conexão, é importante passar para o off-line assim que puder. Mensagens on-line são a forma mais impessoal de comunicação. Continuar a associação on-line deixa as duas partes em um padrão de espera; os dois podem e, provavelmente, estão trocando mensagens com muitas pessoas. Trocar número de telefone, por outro lado, é mais íntimo e vai construir uma conexão mais rapidamente.

Quando se sentir pronta, se ele não tiver feito isso ainda, sugira uma troca de SMS, com a desculpa de já ter recebido mensagens demais pelo site. Isso tem o bônus de mostrar que você não é uma viciada em sites de relacionamentos e não quer ficar presa àquele.

Quando for o momento certo, peça que ele ligue para uma conversa breve. Você pode sempre dizer em um texto **Me liga uma hora dessas e vamos ver se realmente nos entendemos ou se nos odiamos!** Esta brincadeira estabelece um desafio (percebido) para ele, pois mostra que você não está pronta para se encontrar com ele pessoalmente até ter realmente decidido se vale a pena. Ligações telefônicas podem economizar muito tempo, pois é mais fácil eliminar pessoas com quem você não consegue estabelecer uma conexão verdadeira.

Marcar o encontro

Ouvi falar de pessoas gastando mais de um ano trocando e-mails e mensagens, só para descobrir que não havia química entre elas quando finalmente se encontraram pessoalmente. Mais uma vez: por isso é importante marcar um encontro frente a frente o mais rápido possível. Normalmente, quando conhecemos alguém de que gostamos devemos marcar um encontro *porque* há química. Com os sites de relacionamentos marcamos para *descobrir* se essa tal química existe.

ALERTA DE VÍDEO

O Bom, o Ruim e o Chato

Sites e aplicativos de relacionamentos podem ser emocionantes no início e desanimadores depois de muitas horas de frustração. De toda forma, tenho algo que

vai ajudar a mudar drasticamente os seus resultados para conhecer mais pessoas pela internet.

Verifique aqui: www.gettheguybook.com/chatsdeencontros

Código de acesso: gtgbook



PARTE DOIS

Consiga o cara

A derradeira fórmula para a atração



Há uma diferença entre se sentir ligeiramente tonta por um segundo quando você conhece um cara bonito e uma atração duradoura que leva a um relacionamento de longo prazo.

Agora, que você teve todo o trabalho para encontrar o cara, quero que tenha a certeza de que vai evitar uma quantidade infundável de primeiros encontros, e, para isso, vou guiá-la através de um processo de transformação daquele primeiro momento de encanto em uma ligação profunda e, talvez, duradoura. Esse período intermediário raramente é discutido; as pessoas sempre sabem como você pode conseguir encontros e quando você deve dar um ultimato para o compromisso, mas poucos dizem como navegar no período complicado entre esses dois pontos.

Uma atração genuína, profunda e duradoura começa a crescer a partir do momento em que um cara dorme pensando na incrível mulher que acabou de conhecer. Ele experimenta vários sentimentos; não consegue esperar até a próxima vez que se encontrarão, repassando os eventos da noite e se perguntando se ela realmente quer vê-lo de novo. Sim, caras fazem isso também. Ser capaz de criar este sentimento é a chave para criar atração. É mais do que conexão, amizade ou só interesse sexual.

Ser sexy e carismática é o resultado de como nos comportamos e é isso que faz com que sejamos procurados. Atrair o sexo oposto não é nenhum poder místico concedido a poucos. Mesmo que pareça ser mais fácil para umas do que para outras, as qualidades e os comportamentos que *criam* atração podem ser aprendidos e reproduzidos. Como o escritor Oscar Wilde disse: “Sucesso é uma ciência; se você tem as condições, consegue o resultado”.

Por que precisamos de uma fórmula? A atração não é natural?

Sabe aquelas pessoas que parecem naturalmente positivas, mas que, se questionadas sobre isso, não conseguem explicar os motivos? Quando você observa seus hábitos, como lidam com problemas, como escolhem visualizar os eventos de sua vida e a forma como vivem, vê claramente as dicas de seu otimismo. Não são nada naturais; são as próprias pessoas que criam as condições.

É o mesmo com a atração. Só porque parece acontecer naturalmente, não significa que seja aleatória. Passei anos trabalhando para entendê-la. Estudei e absorvi cada conceito, teoria e ideia que encontrei. O resultado é uma fórmula que, quando seguida, pode criar as condições para desenvolver uma atração duradoura.

Isso não significa que você não pode ser quem é. Todo mundo, homem e mulher, procura qualidades e valores nas pessoas, além de serem atraídos por tipos físicos específicos. No entanto, os princípios do que torna uma mulher atraente para um homem continuam os mesmos. Há padrões de comportamento que todas as mulheres atraentes exibem.

A fórmula para a atração só fornece princípios orientadores. Não é um código rígido cujo objetivo seja tirar toda a espontaneidade e animação de sua vida amorosa. Sou muito romântico, então, para mim, o maior prazer da vida encontra-se naqueles momentos espontâneos onde a atração inesperadamente planta raízes. Algumas das relações que mais estimo surgiram desses momentos espontâneos e completamente inesperados.

Um dia, estava andando com um amigo pela rua e passamos por duas mulheres. Troquei um olhar com uma delas e me senti imediatamente atraído por ela, mas continuei caminhando. Depois de uns quinze segundos, meu amigo falou: “Se não voltar e falar com ela, vou contar a todos os seus clientes que você não pratica o que fala”. Estávamos em uma rua de Londres bastante cheia e, naquele momento, ela já estava na outra ponta do quarteirão. Eu me virei e corri para alcançá-la. Estava ofegante quando encontrei as duas, ou seja, não era meu melhor momento. Perguntei de onde eram — uma frase bastante tola, mas dizer algo é sempre melhor do que não dizer nada.

A amiga dela me olhou de cima a baixo e tentou afastá-la, mas ela disse algo em espanhol para a colega e sorriu para mim. Eu não tinha ideia do que tinha falado, mas as duas concordaram em tomar algo com a gente. Passamos os dezoito meses seguintes em uma relação incrivelmente

apaixonada e descobri o que ela tinha falado naquele dia: “Ele está usando abotoaduras. Quão perigoso pode ser?”.

Coisas incríveis podem acontecer durante momentos curtos e inesperados, mas isso não significa que deveríamos ver nossa vida amorosa de uma maneira caótica.

No entanto, a maioria das pessoas trata sua vida amorosa de uma maneira *completamente* caótica. Vamos tropeçando, forçando demais ou de menos, somos tomados pela timidez e falamos pouco, ou bebemos muito e começamos a falar besteira. Não temos ideia do que estamos fazendo e só esperamos por um milagre.

A fórmula

Estou sempre procurando criar estratégias que as pessoas consigam reproduzir. Ao estudar mais de 100 mil mulheres, e como elas interagem comigo, fui capaz de ver padrões que aparecem de forma consistente. O que se segue pode parecer um pouco com uma receita, mas posso dizer em primeira mão que sempre que um cara de alto valor ficou atraído, foi porque você estava seguindo esta fórmula, de forma consciente ou não.

QUÍMICA VISUAL + DESAFIO PERCEBIDO +
VALOR PERCEBIDO + CONEXÃO
= ATRAÇÃO PROFUNDA E DURADOURA

Vamos dividir cada um dos atributos da fórmula.

Química visual

De onde vem o desejo físico? O que faz com que alguém queira você?

A resposta óbvia e responsável pela maioria dos mitos que cercam o romance é: seu visual. Vamos abrir um parêntese agora. Você não precisa ser linda de morrer para ser atraente. Não precisa ter um corpo perfeito, pele de porcelana e o sorriso de uma modelo de anúncio de pasta de dente.

Claro que o visual é importante. Não vou mentir para você sobre como são os homens; parte da minha missão é ajudá-la a entender a psicologia

masculina. Seria mentira dizer que o visual não atrai o radar masculino ou que um homem não tem a imagem da mulher perfeita na cabeça. Se você perguntar a qualquer cara como deve ser sua mulher ideal, ele vai fazer uma lista visual. Vai dizer que só gosta de morenas. Ou que gosta de pernas. Ou que precisa de uma mulher de olhos azuis e peitos enormes. São respostas condicionadas, baseadas no que ele vê em revistas, na TV e no cinema. Na verdade, essas características específicas não são o que os faz derreter. Podem fazer parte de uma fantasia, mas não é o que vai atraí-lo no longo prazo.

Você não precisa parecer uma modelo para atrair caras incríveis

Se somente beldades fossem capazes de atrair homens, nunca haveria nenhum atriz ou modelo solteira e toda mulher que é apenas bonita ou charmosa morreria solteirona. Nenhuma pessoa abaixo de certo nível de beleza preestabelecida estaria casada. (Você já passou por um casal de mãos dadas e pensou: “Até *eles* encontraram alguém”?) Todo mundo pode ser alvo do amor de alguém.

Apenas ser linda não vai fazer com que um cara fique com você. Como o protagonista do filme *Alfie* diz: “Sempre que você conhece uma mulher linda, lembre-se de que em algum lugar há um homem que está cansado de transar com ela”. Lindas estrelas de cinema são infelizes no amor o tempo todo e muitas garotas comuns e atrevidas precisam dispensar uma porção de caras. Por que isso acontece?

Porque há uma grande diferença entre beleza *objetiva* e beleza *percebida*.

A beleza objetiva não é constante e muda com o tempo. Visuais entram e saem de moda, de uma década para outra. No século XXI, alguém pode dizer que abdomens tonificados, pele profundamente bronzeada e cabelo liso são considerados lindos, enquanto, na Renascença, mulheres mais cheias, com pele branca e cabelo grosso e enrolado faziam os homens desmaiarem. Até as belezas universalmente aclamadas dos anos 50 tinham um corpo diferente do que valorizamos hoje. Marilyn Monroe, ainda considerada uma das mulheres mais incríveis e sexys da história, tinha

cabelo curto e ondulado e poderia ser considerada gordinha pelos padrões de hoje.

Beleza percebida, que cria a química visual, por outro lado, ocorre quando alguém se torna atraente por seu comportamento. Como você é carismática na conversa, como se comporta, sua capacidade de projetar tanto confiança quanto um jeito brincalhão, se fica confortável ao criar tensão sexual — estes comportamentos são o que criam a percepção da beleza.

Nenhuma dessas qualidades está relacionada ao fato de você ser ou não objetivamente bonita. Ninguém consegue influenciar os padrões culturais de beleza objetiva, mas todos temos muita influência sobre nossa própria beleza percebida. Por sorte, quando se trata de atração e relacionamento, a beleza percebida é a única que importa.

Isso explica por que podemos ficar extremamente atraídos por alguém que, no papel, não é nosso tipo. Também explica por que os homens podem se sentir atraídos por uma mulher, baseando-se em seu visual, e, depois de uma tediosa conversa de dez minutos, não a acharem mais sexy e até começarem a considerá-la chata ou superficial. Isso pode até acontecer segundos depois de ouvi-la começar a falar. Claro, o oposto também acontece, mais do que você possa imaginar. Um cara encontra uma mulher pela qual, a princípio, não sente nenhuma atração, mas depois ela fala ou faz algo que captura a atenção dele de uma forma nova e *bam!*, é como se um raio o atingisse.

A beleza objetiva, às vezes, é útil para conquistar a atenção inicial, mas para que a faísca que ele sente se transforme em chama é preciso ter muito mais coisas rolando. Na verdade, a mulher que possui beleza objetiva geralmente tem mais dificuldades em conseguir e manter um cara do que a mulher de beleza percebida. Quando uma mulher muito linda está acostumada a chamar a atenção só por seu visual, ela pode confiar naquele aspecto de si mesma, deixando pouco incentivo para trabalhar em partes de sua personalidade que podem trazer atração no longo prazo. Seu caráter continua subdesenvolvido, porque ela nunca precisou dele para receber atenção. É muito frequente ouvir homens desapontados quando conhecem uma mulher objetivamente linda que possui uma personalidade pouco desenvolvida. É como ver uma Ferrari brilhando, mas descobrir que o

motor que puseram nela é 1.0. Não importa a beleza do corpo do carro: sem componentes de qualidade, ele não possui um valor real.

Quando isso acontece, a beleza se torna um problema.

Não estou dizendo que o visual não é importante. Mulheres maravilhosas sempre receberão muita atenção. Mas é só isso, só atenção. Sozinha, a atenção pode acabar depois de uma semana, um mês, um ano ou até mesmo uma única noite. Não é garantia de uma atração duradoura. Não dá para construir um relacionamento bem-sucedido de longo prazo em cima da atenção inicial.

Antes de começar a realizar meus seminários de fim de semana voltados para mulheres, eu treinava apenas homens. No começo do seminário, pedia que descrevessem a mulher de seus sonhos. Sempre ficava surpreso, pois, em vez de uma lista superficial de características físicas, a maioria fazia uma exaustiva lista de traços de caráter. Eles procuravam uma parceira que fosse confiante, sexy, brincalhona, independente, carinhosa, doce, cálida, arrojada. Eu pressionava mais e perguntava: “Como deve ser o visual dela?”. Eles falavam o de sempre: loira, morena ou ruiva. O que é interessante aqui é que a primeira resposta nunca tinha a ver com visual e, quando pressionados a falar algo dos atributos físicos, a resposta nunca expressava tanta paixão quanto no primeiro conjunto de traços.

Então, quando um cara diz: “Gosto de loiras”, isso não significa nada. Tenho um amigo que afirmava que gostava de loiras. De seis namoradas, cinco eram morenas. Por quê? Porque o que ele achava que queria e o que criava atração real eram coisas totalmente diferentes. Atração é emocional, não lógica. Atração é criada, com o tempo, por centenas de pequenos comportamentos e ações. Comportamentos podem ser aprendidos, praticados e colocados a serviço de criar química com um cara de que você gosta. Confie em mim, se você acreditar nisso, seu cara vai achá-la linda por todas as razões corretas, que só podem ser encontradas em você. Aposto que já ouviu isso um milhão de vezes, mas vale a pena repetir aqui: química visual vem da beleza interior. E qualquer homem apaixonado vai achar sua mulher linda.

Desafio percebido

Todos apreciamos mais as coisas que conquistamos através de nossos trabalhos, e colocamos menos valor nas que recebemos de graça. As pessoas que nos atraem são aquelas cuja atenção temos que conquistar. Mulheres com padrões altos são naturalmente atraentes aos homens, porque dão a eles algo a que aspirar.

Uma mulher de alto valor sempre vai parecer um desafio, isso porque o cara que ela acabou de conhecer não conhece seus padrões e sempre vai testá-los.

Pegue o cenário familiar de um cara levando a mulher para casa no final da noite. Ele é um cara e, por isso, sempre vai ter a esperança do sexo. Se ela é uma mulher de alto valor e um de seus padrões é não fazer sexo no primeiro encontro, vai deixar claro que isso não vai acontecer. Não significa que deva ser distante, superior ou chata. Em vez disso, poderia dizer: “Por mais lindo que você seja, não posso fazer isso; sou uma dama”. Está sendo irônica, mas também está falando a verdade.

Apesar de ser rejeitado, o cara continua atraído porque ela não está só mostrando sua integridade, está fazendo isso de uma forma divertida e lisonjeira. Não está dizendo “nunca”, só “agora não”. Está mantendo seus padrões, apesar de achá-lo atraente.

Isso não quer dizer que ser um desafio percebido só tem a ver com “Ela vai ou não transar?”, apesar dessa ser uma área importante. Algumas mulheres são perseguidas nos estágios iniciais do cortejo por se apresentarem como alguém que precisa ser conquistada. O erro delas é fazer da sexualidade seu único poder. O resultado previsível é que o cara a persegue pelo tempo que ela negar o sexo. Quando consegue, o desafio termina, assim como a sensação de desafio percebido. A atração estava toda na busca.

Uma mulher pode fracassar em ser percebida como um desafio se flertar ou cobrir um cara com atenção sexual antes de ele ter demonstrado qualquer interesse. Também se deixar que pense que poderá tê-la independente de como se comportar. Quando um cara sente que não tem a necessidade de conquistar sua atenção e que você vai ficar impressionada não importa o que ele diga, isso mata a atração. Quando ele sente que pode falar ou fazer o que quiser, ser rude ou insolente e ainda assim conseguir sua atenção, o interesse vai diminuindo de forma lenta. Para que você

continue atraente, ele precisa ver que você tem altos padrões e que precisará provar que é capaz de alcançá-los.

Paradoxalmente, uma mulher que pareça completamente desinteressada também não é um desafio percebido. A sabedoria popular sobre encontros aconselha as mulheres a fingir que não se importam. **Isso. Não. Funciona.** O desinteresse pode, na verdade, eliminá-la totalmente do radar dele. Se você parecer arredia, distante, antipática e difícil, a maioria dos homens não vai arriscar uma aproximação por medo de rejeição. As pessoas apenas sentem-se motivadas a agir por objetivos que acham que podem alcançar. Fingir ser a rainha do gelo intimida todo homem ao seu redor. Essa não é uma boa coisa se você está procurando fazer uma conexão. (Mais sobre isso adiante.)

Valor percebido

Valor percebido é o elemento crucial que transforma a mulher em algo mais que um desafio. A mulher que possui valor percebido é a mulher com um alto valor gerenciado corretamente para transmitir o que ela quer a um cara.

A mulher de alto valor demonstra a um homem que estar com ela vai permitir que tenha experiências que nunca poderia ter sozinho (ou mesmo com qualquer outra mulher). No final, sempre que um homem se compromete com um relacionamento é porque percebe que estar com essa mulher especial é muito mais gratificante do que ser solteiro. Uma centena de mulheres aleatórias nunca poderá competir com o poder da mulher que se tornou única aos olhos dele.

A mulher de alto valor é mais do que meramente desafiadora, porque tem uma vida da qual um homem quer fazer parte. Ela tem suas próprias paixões, alimenta sua autoestima e não se baseia na validação dos homens para se sentir bem consigo mesma. Ela pensa e age de forma independente. Uma mulher de alto valor representa um mundo que ele deve explorar, feito de amigos, experiências incríveis, trabalho satisfatório, coisas que o cara tem ou que deseja ter em sua própria vida.

Conexão

Mencionei anteriormente a importância da conexão e o papel que isso desempenha no tipo de conversa significativa que leva ao primeiro encontro, e aos seguintes.

Conexão, neste contexto, é o que faz alguém perceber que pode ficar na companhia de outra pessoa por horas a fio. Paixão não substitui a conexão, assim como, desejo sexual não vai manter a pessoa ligada a sua personalidade por muitos anos. Quando compartilhamos aquela conexão, sair e assistir a um filme parece animador; simplesmente por desfrutamos da companhia de alguém. Conexão exige que estejamos interessados em quem é a pessoa, sua vida, seus valores e padrões. É importante mostrar, em algum nível, que nos entendemos e podemos nos relacionar. Muito do que discutimos até o momento ficou concentrado em seu comportamento e seu valor, e claro que esse é o tema principal do livro. No entanto, volto à questão da conexão várias vezes, porque é a *troca* de intimidades e experiências, não simplesmente a oferta delas, que cria uma relação duradoura.

O mito de bancar a durona

Bancar a durona é uma das piores táticas para atrair homens no longo prazo, principalmente, porque é só isso, uma tática. Fingir ser arredia, estar desinteressada ou sempre muito ocupada, bancar a difícil, tudo isso não passa de atuação. A mulher acaba parecendo um produto escasso e não encoraja o cara a conquistá-la; por outro lado, quando ele finalmente consegue o que quer, logo fica entediado e começa a procurar outro desafio. A atração fica na conquista, não na mulher. É como colocar um cordão em frente a um gato. Ele fica louco tentando agarrar o cordão, mas quando você finalmente o solta, o gato perde o interesse.

Quando uma mulher se baseia em criar atração usando somente a emoção da conquista, ela acaba perseguida somente pelo pior tipo de cara, os menos sagazes e mais persistentes. São os mesmos caras que abrem mão de toda a dignidade e todo o amor-próprio só para transar. Ao contrário de uma mulher difícil de conseguir, a mulher de alto valor *sabe* que é um desafio. Ela sabe que quer em sua vida apenas pessoas com altos padrões; não

precisa fingir o desafio. É a mulher que enlouquece o cara, pois faz com que ele perceba que precisa apostar mais alto para mantê-la.

Uma mulher de alto valor pode transmitir seus padrões a um cara e mostrar que está interessada nele ao mesmo tempo. Ter e comunicar seus padrões não significa ser difícil, apenas mostra que só os caras que a respeitarem e investirem tempo e energia conseguirão conquistá-la.

Homens se sentem profundamente atraídos quando são escolhidos por uma mulher de alto valor. Todo homem quer sentir que ganhou a garota de seus sonhos e que algo especial nele fez com que ela o escolhesse, em vez de qualquer outro no mundo.

Resumindo: um cara quer uma garota que sente que mais ninguém poderia consegui-la, não uma que ele não acha que vai conquistar.

A fórmula em ação

Algumas pessoas, de forma natural, são melhores em certas partes do processo de atração que outras. Uma mulher pode ser ótima mostrando sua sexualidade, então não tem dificuldades para criar química visual e desafio percebido, mas pode ter problemas para criar conexão. Ela mantém tudo agradável, sexy e superficial, então, apesar de ter o desejo físico inflamado, seu cara nunca se interessa por quem ela é no dia a dia.

Outra mulher pode ser ótima mostrando seu valor e sua capacidade de fazer conexões, e ter meia dúzia de caras que a amam por quem ela é, como uma irmã ou uma grande amiga. Essa mulher fracassa quando chega a hora de criar química visual ou ser um desafio percebido.

A combinação mais eficiente é quando todos esses atributos funcionam conjuntamente. O grau ou peso de cada um vai variar de mulher para mulher, e tudo bem: o que a faz especial é sua individualidade. Mas isso não muda a necessidade de estar consciente de cada uma dessas importantes características e aprender a explorá-las.

Uma palavra sobre a insegurança



Tocamos nesse assunto no começo do livro, mas acho ele importante o suficiente para ser repetido em outro contexto.

Uma coisa é entender a fórmula da atração, outra é aceitar que pode funcionar para você. Uma vez, uma mulher em um dos meus seminários, riu em voz alta quando sugeri que qualquer mulher consegue gerar atração de um cara de alto nível.

Sei que é um desafio acabar com suas inseguranças. Sempre existe algum aspecto de si mesma no qual deve se concentrar, seja a questão física — sua condição, seu peso, seus dentes imperfeitos, seu nariz um pouco torto, o formato estranho de suas orelhas, suas coxas, seus joelhos, aquela cicatriz, aquela marca de nascença, aquela verruga — ou algo mais profundo: de onde você vem, sua falta de estudo, seu histórico de saúde ou qualquer outra experiência de vida. (Por falar nisso, os homens também se inquietam com todas essas coisas!)

Depois de todo o trabalho em construir um fascinante círculo social, encontrar e conhecer vários caras, criar uma conexão através de uma fantástica conversa, trocar telefone e marcar uma saída promissora, toda mulher fica insegura com o que pode acontecer! Como vai ser quando ele der uma boa olhada em você à luz do dia? Quando perceber que você na verdade é uns cinco centímetros mais alta do que ele? O que vai acontecer quando ele a vir nua? E aí?

Quando eu estava na escola, uma garota de quem eu gostava falou para mim, sem eu ter perguntado: “Você fica muito feio quando sorri”. O mais irônico era que eu estava tentando parecer mais simpático e acessível, depois de ter lido em um livro sobre linguagem corporal que sorrir melhora o visual. Ainda lembro como fiquei devastado.

Mas a partir dessa troca dolorosa — eu realmente gostava daquela garota —, aprendi uma lição valiosa: *uma só pessoa não representa a opinião do*

mundo. Não perceber isso permite que um comentário insensível ou ofensivo fique conosco por anos, como uma ferida que carregamos, criando uma crença sobre nós mesmos baseada em nada mais do que um comentário deslocado ou até maldoso feito por alguém que, provavelmente, nem percebeu que estava falando algo com potencial para criar feridas profundas.

Na verdade, muitas mulheres carregam inseguranças baseadas em comentários estúpidos feitos há muitos anos. Todos nós temos uma terrível tendência a só lembrar de nossos críticos, aquelas pessoas que dizem o pior sobre nós ou que reagem negativamente. Não podemos controlar o que os outros falam, mas podemos controlar nossa resposta a eles.

A regra de ouro para lidar com as inseguranças

Uma das lições mais importantes para aprender sobre a dinâmica humana é que as primeiras reações não contam, porque são as menos importantes. Há três coisas acontecendo que contribuem para a reação inicial de alguém:

1. Seu sistema de crenças e experiências anteriores. São coisas que não têm nada a ver com você. (Talvez você tenha o mesmo corte de cabelo da última namorada dele ou faz com que se lembre de uma professora que odiava na faculdade; pode ser qualquer coisa.)
2. O humor atual. (O dia dele está sendo bom ou ruim? Isso faz com que alguém esteja predisposto a se fechar ou abrir.)
3. Você.

Sendo assim, você é só um dos três fatores que determina a resposta de alguém. Como não há forma de conhecer ou medir o que aquela resposta implica, é melhor não prestar muita atenção a ela. O que importa é *nossa* reação.

Vamos dizer que você tenha 1,90m e costuma se sentir estranha por ser mais alta do que a maioria dos homens. Da próxima vez que alguém disser “Meu Deus, como você é alta!”, em vez de se sentir triste e confusa, pode se mostrar confortável e confiante e responder com um: “Eu sei! É ótimo, consigo ver tudo daqui de cima”. Faça isso e o cara, percebendo que não a

afeta pelo comentário, verá o que poderia ser um atributo negativo como positivo.

Quando dominamos até nossas imperfeições, nossas inseguranças perdem o poder.

Todo mundo tem bagagem e por que isso não importa

Quanto mais vivemos, mais completa se torna nossa vida. Às vezes, nos convencemos de que nossa história vai afastar um parceiro em potencial. Da mesma forma que podemos nos sentir inseguros quanto ao nosso visual, podemos nos sentir constrangidos e incertos sobre algumas das histórias que formam quem somos. Porém, isto é desnecessário, pois são nossas experiências que ajudam a criar a profundidade de nosso caráter. A única coisa a lamentar e que afasta as pessoas é a mágoa. O resto, são coisas da vida.

Por que sua idade não importa

Não existe a idade perfeita. Aos vinte e um, você se preocupa que um cara de trinta anos a veja como inexperiente e imatura. Aos quarenta e um, preocupa-se que um cara dessa idade a veja como ultrapassada. A realidade é que quando se trata de atração a idade pouco importa.

Lembre-se, atração é emocional, não lógica. Alguns caras vão dizer que só gostam de mulheres mais jovens, ou mais velhas, mas o que eles *acham* que querem não importa. Conheci muitos caras que se casaram com mulheres que não tinham a idade que afirmavam preferir.

Não importa sua idade, temos que aprender a vender isso como uma vantagem. Qualquer idade pode ser usada a seu favor. Se você tem vinte e um anos e sente-se jovem, imatura e ingênua, pode usar sua curiosidade, o que vai dar ao cara a chance de mostrar a você o mundo e vê-la crescer. Se você é mais velha, pode usar duas cartas: trazer um nível de maturidade e conhecimento do mundo e da vida (e do sexo, claro) que um cara não conseguiria com uma mulher mais jovem e demonstrar qualidades supostamente jovens como o desejo de se divertir e se aventurar. Essa é uma combinação poderosa e sexy. Os homens não são atraídos por

mulheres jovens, são atraídos pela juventude. A juventude está ligada ao que fazemos, não ao que somos.

Já namorei uma mulher que tinha quase quarenta e antes de começarmos a sair a atitude dela era: “Outro cara ridículo de vinte anos. Tenho tantos deles atrás de mim que nem sei o que fazer!”. Então, quando finalmente conquistei sua atenção, ela me provocou, dizendo: “Não tenho certeza se você pode comigo”. Ela não era meu tipo, mas me atraiu porque tratava sua idade como algo positivo. Convinceu-me de que não tinha certeza se eu era bom o suficiente para ela. Conseguiu virar a mesa!

Por que seus relacionamentos anteriores não importam

Talvez você tenha uma lista de relacionamentos que não funcionaram. Talvez tenha ficado com um cara por um ou dois anos, depois, por um motivo ou outro, os dois resolveram se separar. Talvez tenha se casado e se divorciado, até mais de uma vez.

Os caras se preocupam com os detalhes de seu passado muito menos do que a maioria das mulheres imagina. Não tem tanto a ver com onde você esteve, mas o que você aprendeu pelo caminho e para onde está indo. O que os caras não gostam é de uma atitude amarga ou cínica, uma que conta a ele que você ainda pode estar emocionalmente apegada a outro cara ou relacionamento do passado. O importante é seguir em frente com esperança e otimismo. O fato de que seu ex-namorado a traiu significa menos para um novo cara do que seus resmungos de que todos os homens são infiéis.

Deixe o passado para trás. Quando temos medo de pisar na bola ou nos machucar, acabamos nos prejudicando e boicotando nossas potenciais novas relações.

Por que ser mãe solteira não importa

Várias mulheres me mostram estatísticas que falam de mães solteiras e contam muitas histórias deprimentes sobre caras superficiais que fogem no momento em que ouvem falar que a mulher tem uma criança em casa. Não nego que esses caras existam. Mas lembre-se: estatísticas não importam para o indivíduo. Você só precisa conhecer um cara legal que a ache

incrível, independentemente de ter que preparar comida para uma criança em casa. Além disso, por que você se interessaria por um cara que não gosta de crianças e não leva em conta o fato de que você ser mãe pode acrescentar profundidade à conexão?

Durante um seminário que organizei em Los Angeles, fizemos nossa expedição noturna em que colocamos as lições do dia em prática saindo e conhecendo caras. Uma mulher era mãe solteira e, em vez de ficar preocupada que nenhum cara ia querer sair com ela, usou sua condição para flertar.

Ouvi quando ela disse a um cara: “Suas covinhas parecem com as da minha filha. São lindas”. Ela foi muito corajosa. Lá estava uma mulher falando de seus filhos, mas de uma forma que transformava isso em um início de conversa totalmente positivo, evitando uma resposta negativa do cara. Ela era mãe solteira, divertida, sexy, bem-sucedida e com uma vida. Sua atitude dizia a ele desde o começo que teria muita sorte de compartilhar tudo isso com ela.

Quando estamos atraídos por alguém que poderia não se encaixar em nosso perfil de companheiro perfeito, é porque essa pessoa mostrou qualidades que a tornaram atraente e talvez tenha até desafiado um estereótipo. Quando isso acontece — e acontece o tempo todo — as chamadas noções racionais sobre quem é seu tipo caem por terra. Naquele momento, a única coisa que você sente é atração. E ela tem sua própria força, que vai além das características arbitrárias.

A verdade sobre as imperfeições

A beleza, realmente, está em quem olha. Se nos sentimos confortáveis com nossas imperfeições e entendemos que são parte intrigante de tudo o que somos, então um cara vai vê-las da mesma forma. Quando ele estiver atraído por você, suas imperfeições se tornam não só irrelevantes, mas até positivas.

Homens e mulheres são parecidos nesse sentido, estamos todos procurando alguém com uma combinação única de qualidades que o/a faça diferente de todos. Quando um cara descobre uma mulher assim, suas imperfeições superficiais não têm importância. Nenhum homem conheceu

uma mulher que o faça derreter e depois pensou: “Uau, ela é a mulher perfeita para mim. Se seus quadris fossem um pouco menores e os dentes um pouco mais retos. Ah, bom, deixa pra lá, vamos partir para outra”.

Todos conhecemos alguém que não é objetivamente bonita, mas que mesmo assim domina qualquer sala em que entra. Em uma festa, ela está cercada de pessoas pedindo sua atenção. Todo mundo desfruta de sua companhia e procura sua aprovação. Ela é magnética e diverte os outros. Faz grandes gestos, não tem medo de dominar seu espaço e fazer com que as pessoas se sintam bem em sua companhia. Sente-se confortável em sua pele. Nós a notamos não por causa de seu visual, mas por causa de seu *carisma*. E carisma é o companheiro de todas as qualidades da fórmula, unidas de maneira única para criar seu estilo próprio de atração.

ALERTA DE VÍDEO

Transforme seu problema em uma vantagem

Quero contar como uma incrível mulher transformou sua insegurança e como isso mudou sua vida.

Você pode encontrar em: www.gettheguybook.com/inseguranca

Código de acesso: gtgbook

A arte de ter um ótimo encontro



O que a maioria faz em um primeiro encontro? Vamos a um restaurante razoável para jantar e conversar, tentamos não comer nada que vá ficar preso nos dentes e depois de duas horas sentimos que não estamos mais próximos da pessoa com quem estávamos tão animados antes. Sentimos como se estivéssemos em um filme — um filme ruim —, porque tudo parece artificial e estranho. Realmente não nos sentimos confortáveis com a pessoa com quem estamos dividindo uma refeição — droga, poderíamos ter combinado somente drinques e uma conversa rápida, mas agora estamos passando uma noite inteira juntos, sentados frente a frente, incomodados.

Só depois que o garçom trouxe o cardápio você pensou que tinha concordado em passar três horas representando alguém em um encontro. Existe alguma química sexual, alguma forma de estabelecer uma conexão? Quem sabe? Seu objetivo central foi reduzido a não dizer nada idiota.

Já deixei clara minha posição sobre encontros formais. Nem acho que deveríamos falar em “encontro”. Como você sabe, prefiro o termo “saída”, como em: “Vou sair com aquele cara que conheci na festa de aniversário de minha prima”.

Não é você, é o encontro: por que jantar e cinema não funcionam

Precisamos parar de tratar os encontros como se fossem algo muito importante para os quais nos arrumamos e planejamos toda uma noite com clichês antiquados que incluem bebida, jantar e cinema.

Não acho errado um encontro que envolva beber, comer ou ir ao cinema, mas precisamos começar a pensar de forma casual. Um jantar formal tem

tantas desvantagens que acho incrível que as pessoas continuem fazendo isso.

O encontro formal padronizado raramente funciona por várias razões.

É pouco inspirado

Em um primeiro encontro você quer mostrar a um cara o que a faz ser diferente de todo o mundo. Um encontro com jantar é o de sempre, então a ocasião não promete nada memorável. Ele já foi a dezenas de jantares. Mostre que você é diferente.

Há uma boa chance de que essa má ideia tenha sido dele. Você pode ajudá-lo a se recuperar da falta de imaginação desafiando-o a ser mais criativo. Diga que tem trabalhado muito ultimamente e está sentindo necessidade de fazer algo fora do normal — não precisa ser complicado. Talvez possa sugerir que deem uma caminhada por algum lugar ou um pulo até a loja da Harley para ver as motos. E pode fazer um desafio de brincadeira: “Se tiver alguma boa ideia, me avise!”. Dessa forma, você também está comunicando sutilmente seus padrões. Não é uma mulher qualquer que entra na linha de montagem do jantar-cineminha.

Como alternativa, pode convidá-lo a fazer algo que já tinha planejado, como discutido no capítulo 7. “Uns amigos estão indo ao lançamento de um livro amanhã. Venha com a gente!” Mesmo que o cara estivesse pensando em um encontro, você pode apresentar uma alternativa melhor. Não pense que ele vá se sentir rejeitado porque você recusou sua sugestão. Não recusou o encontro, simplesmente mostrou que tem alto valor e confiança suficiente para expressar uma preferência pelo que gosta de fazer. Além disso, a maioria dos caras só oferece o encontro do jantar porque é preguiçoso e acha que é uma aposta mais segura. Com uma pequena sugestão, você pode mostrar a ele que precisa ser mais criativo.

Você tem poucas chances de mostrar o melhor de si

O encontro “jantar formal” normalmente exige que você coloque roupas “boas”, às quais pode não estar acostumada, depois fique sentada na frente dele e tente conversar. Lembra aquela horrível atmosfera de entrevista de

emprego, na qual os dois lados trocam perguntas objetivas e depois julgam o desempenho de cada um. Mais ainda: você não tem muita chance de se comportar de uma forma que aumente seu valor. Mesmo dar uma volta pelo parque e tomar um sorvete oferece mais chances de espontaneidade e permite que tenham a oportunidade de mostrar uma faceta mais interessante de si próprios.

Você não tem oportunidade de contato físico casual

Sentar na frente de um cara não encoraja o toque, o que remove uma forma de construir química e conexão. É por isso que os dois se sentem estranhos no final do encontro e você não tem certeza se deve beijá-lo. Durante o encontro, se não se sentiu confortável tocando-o de uma forma leve e brincalhona, a ideia de beijá-lo vai parecer como ir de zero a oitenta quilômetros por hora. Em um bom encontro, sua intimidade física deve progredir até o beijo parecer inevitável.

Não é flexível

O jantar, geralmente, precisa durar umas poucas horas, durante as quais você está à mercê dos ritmos da refeição. Depois da entrada, não importa se a coisa está indo mal, é improvável que um dos dois desista. Se as coisas estão indo bem, você acaba sendo forçada a um compromisso mais estático, em vez de dinâmico. Está aprisionada até chegar a conta.

Um bom encontro não tem nada a ver com a quantidade de tempo que vocês passam juntos. Um ótimo encontro pode durar dez minutos ou dez horas. O tempo é irrelevante. Pode ser um café da manhã de vinte minutos antes do trabalho, ou um dia de dez horas começando com um piquenique e terminando com vocês vendo as estrelas no campo. O que importa é a conexão e a química que se sente. Você também quer deixar um gostinho de quero mais, não se sentir como se tivesse passado por um teste de resistência. Fazer algo interessante e fora do comum dá aos dois a melhor chance de explorar se existe uma química sexual que vale a pena perseguir.

Um ótimo encontro

Muitos de nós tentamos simplesmente sobreviver ao primeiro encontro. É como atravessar um voo turbulento; acabamos rezando: “Permita que eu consiga passar por isso, permita que eu consiga passar por isso”. Tentamos evitar um encontro ruim, em vez de nos concentrar em ter um grande encontro.

É nesse ponto que construir uma vida que você adora mostra resultados. Lembra como quando você estava ocupada encontrando e conhecendo caras também estava construindo um círculo social, que incluía a exploração de seus interesses e paixões? Você tem uma vida animada que vai acabar conquistando também seu cara.

Quando seu estilo de vida for uma parte completa e importante de quem você é, não precisa coçar a cabeça se perguntando aonde ir no primeiro encontro. Você já tem atividades interessantes e eventos sociais para os quais convidar o cara.

Pode pedir que vá até sua casa, onde ele vai conhecer seus amigos e também terá a chance de vê-la como a pessoa mais popular da sala. Se vocês dois gostam de vinho, diga que ele deveria acompanhá-la a uma degustação que vai acontecer na semana seguinte. Se os dois gostam de arte, conte sobre uma nova mostra que quer ver e convide-o para ir junto.

Um encontro não precisa ser duas pessoas sozinhas em um ambiente intenso. Também pode ser levar o cara para seu mundo e ver como ele se sai. Dessa forma, você é capaz de interagir com ele de uma forma mais natural, ver como ele se comporta com seus amigos e se é capaz de compartilhar seus interesses. Assim, você saberá como seria sair com esta pessoa no dia a dia.

Obviamente, não é preciso cercar-se de seus amigos em um encontro, mas a questão é que encontros não precisam ser um evento grande, forçado e demorado que parece algo separado de sua vida normal. As mulheres que participam de meus seminários e dizem que não têm tempo para encontros obviamente não estão dizendo que não há espaço em sua agenda para amar. Elas não têm tempo é para uma extravagância semanal ou quinzenal, onde passam alguns dias antes do encontro se preocupando com o restaurante perfeito, com a conversa, depois mais uma hora e meia decidindo o que usar e qual é a melhor maquiagem.

Quando você adota uma mentalidade mais casual, é muito mais fácil imaginar-se saindo com um cara que achou interessante. Se sua semana está cheia, estressante e você não quer passar a noite inteira em um encontro, então, não passe! Lembre-se: encontros mais longos nem sempre são melhores. O único objetivo de um encontro é se conectar com um cara para ver se ele é alguém com quem você quer passar mais tempo e se chega à altura de seus padrões.

Onde, então, poderia acontecer um ótimo encontro? No zoológico. Galerias de arte. Festivais de comida. Andando de bicicleta ou fazendo uma caminhada. Empinando pipa na praia. Fazendo um piquenique no parque. Em alguma atração turística que você gostaria de ver; quantos novaiorquinos sobem no Empire State?

O que mais importa não é onde vamos ou o que fazemos, mas escolher um cenário onde haja boas chances de criar um encontro memorável. Um encontro deveria ser uma amostra de como pode ser divertida e intrigante a vida com você.

Quando ele toma a iniciativa

Às vezes, você encontra um homem com um plano e não há como dissuadi-lo do mortal encontro bebidas-jantar-cinema. Se não há saída, faça o melhor para conversar usando as técnicas discutidas na Parte Um. Em algum momento, no entanto, se os primeiros encontros forem bem, até o cara que gosta de organizar sua vida ficará animado com a ideia de uma mulher que assume as rédeas e mostra algo novo para ele.

Em uma semana cheia, na qual você não tem tempo para pensar em um encontro completo, mande um SMS e diga Olha, estou com uma semana difícil, mas seria ótimo a gente se ver. Que tal tomar um sorvete neste lugar perto de meu escritório depois do trabalho? Você precisa experimentar o sundae de caramelo! Não tem problema você ter marcado o encontro, porque escolheu um lugar que faz um ótimo sorvete. E o melhor é que esse encontro é tão casual que não precisa durar mais do que trinta minutos e pode acontecer em seu caminho do trabalho para casa. Encontros precisam se tornar parte do nosso estilo de vida, não algo completamente separado dele.

As regras de ouro do ótimo encontro

A parte mais importante de qualquer encontro não é aonde você vai, mas o que faz quando chega lá.

Conecte-se, não entreviste

Já discuti a importância de ser capaz de iniciar e sustentar uma conversa interessante e dinâmica. Um encontro tem tudo a ver com procurar valores em vez de fatos.

Digamos que sua saída a levou a uma galeria de arte. É tentador conversar sobre as obras que estão vendo e certamente isso é parte do fluxo, mas também é uma excelente oportunidade para se conectar mais profundamente com o cara. Você poderia perguntar algo como: “O que você preferiria ser: um grande músico, um grande pintor ou um grande escritor?”. Qualquer resposta que ele der, pergunte por quê. Isso vai dizer algo sobre ele e seus valores.

Se a pergunta parecer um pouco deslocada, tudo bem: esse é o tipo de conversa que faz com que um encontro seja memorável. Boa conversa não é engenharia espacial, é apenas criar uma troca de pensamentos e sentimentos que fazem com que você se diferencie de todo mundo.

Pessoas que são boas conversando conseguem que os outros se abram e falem o que é significativo para elas. Perguntas estranhas e especulativas que são meio engraçadas, meio sérias nos permitem entender a verdadeira natureza de alguém. Perguntar a um cara: “Em que você trabalha?” não diz nada se comparado a perguntar: “Por que você adora seu emprego?”.

A vantagem dessa pergunta é que você descobre as coisas que realmente quer saber muito mais rapidamente do que se continuar com o bate-papo polido. E, quanto mais rápido um cara sentir que pode se expressar naturalmente perto de você, mais atraído ele vai ficar. Faça perguntas que poderiam ser um pouco atrevidas: “Qual é a coisa mais geek em você?”. “Qual celebridade você ama secretamente?” Deixá-lo confortável e rindo é muito mais importante do que tentar ser na sua. Todo cara secretamente adora deixar alguém entrar em seu mundinho estranho, em vez de ter que se

esconder e fingir ser o sr. Sexy o tempo todo. Seja a garota que o ajudará a se sentir confortável com quem ele realmente é.

Gere faíscas emocionais

Parte do que se pode chamar de encontro memorável depende de quão envolvidos estamos em termos emocionais.

Um ótimo encontro deveria ser como uma miniaventura. Você pode levar o cara a antecipar o encontro criando expectativas interessantes. “Se não gostar da sobremesa desse lugar, não somos mais amigos!”, você poderia dizer. Ou, se estiver em um encontro no zoológico, pode dizer: “Tenho medo de qualquer coisa com escamas. Você só pode ir se prometer que lutaria com um jacaré perigoso para me salvar”. Você estabeleceu a dinâmica de que ele precisa protegê-la e pode provocá-lo referindo-se a isso: “Espero que tenha trazido sua arma tranquilizante. Aquele crocodilo me olhou estranho. Acho que vou me esconder atrás de você”. Esse comportamento é tolo e engraçado, mas dá uma desculpa para brincar, fazer contato físico e desfrutar das emoções.

Outra forma de criar encontros memoráveis é tentar algo novo juntos. Vocês vão esquiar em um lugar novo. Fazer lições de caiaque. Uma primeira aula grátis de dança ou de italiano. Algo que envolva mais investimentos do que jantar e sentar-se em um cinema.

Lembre-se, adoro filmes e alguns dos meus melhores encontros foram sentado em casa assistindo a um, mas, no começo de um relacionamento, o objetivo é se conhecer, e ficar sentado lado a lado em um cinema pode permitir que vocês se deem a mão, meio sem jeito, mas não dá muita oportunidade para criar uma conexão emocional. Não permite nenhum contato físico fácil, nem cria tensão sexual ou permite que você provoque, mostrando diferentes aspectos de sua personalidade e estilo de vida; impede todas as coisas que queremos fazer para que um encontro se torne memorável.

Um encontro deveria ter ritmo

Se você vai sair por algumas horas, tente passar por lugares diferentes. Vá caminhar no parque, depois a um café. Vá a uma nova exposição em um museu, depois encontre um lugar para jogar bilhar. O encontro é mais memorável quando você muda constantemente a atmosfera; às vezes, as coisas ficam lentas e íntimas, às vezes, rápidas e excitantes.

Diferentes tipos de encontros nos permitem compartilhar os vários lados de nossa personalidade. A variedade nos ajuda a ficar mais próximos do que se apenas fôssemos até aquele mesmo bar, pedíssemos as mesmas bebidas, depois fôssemos ao mesmo restaurante toda sexta à noite.

Um encontro pode mostrar sua sofisticação, outro pode mostrar que você é sociável e tem grandes amigos. Um pode ser aventureiro e mostrar sua espontaneidade. Outro, ainda, pode revelar seu lado doméstico. O objetivo de sair, além de verificar se ele está dentro de seus padrões, é mostrar que você é alguém que consegue viver e se sentir confortável em várias circunstâncias diferentes. A parte divertida é que quando ele acha que conseguiu entendê-la, você, de repente, mostra outro lado seu.

Mostre que você tem um estilo de vida do qual ele vai querer participar

Outro motivo pelo qual sou contra os encontros comuns é porque eles nos tornam pessoas comuns. Quando um cara se sente muito atraído por uma mulher, também se sente atraído pela vida que ela leva, e quer fazer parte disso.

Ao pensar um pouco mais no tempo que vai passar com um cara, você mostra que é o tipo de pessoa que pensa um pouco mais em outras áreas de sua vida.

Isso, repito, é questão de ter uma vida que você valoriza e desfruta. Tenha ou não um cara em vista, você está fazendo as coisas de que gosta. É simplesmente um bônus se seu homem percebe que você está apaixonada, ama o que faz e tem uma forte identidade. Ele vai sentir que tem sorte por conseguir dividir isso com você.

Mostre o melhor de si

Um primeiro encontro não é lugar para gemidos ou reclamações sobre o passado. Esse cara com quem você está fazendo uma caminhada no parque não tem nada a ver com seu rancor. Temos que agir pensando que tudo o que aconteceu antes ficou no passado; qualquer má experiência que tivemos antes desse momento, deixe para trás.

Mesmo se você teve um dia horrível, está estressada do trabalho ou de mau humor, deixe tudo para trás quando for encontrar a pessoa. A menos que possua o dom de ser capaz de transformar algo potencialmente negativo em piada, pergunte-se: “O que pode me deixar animada neste momento?”. Não precisa ser enorme. Talvez seja somente o pôr do sol ou folhas sendo levadas pelo vento.

A regra universal de pessoas atrativas é que elas parecem ir a algum lugar. A pessoa que nos encontrar agora vai ser parte do nosso futuro e a esse respeito só uma questão importa: este futuro parece persuasivo?

Os caras notam

Em um capítulo anterior, deixei claro que a maioria dos caras não tem muita noção do que está acontecendo. Apesar de a maioria estar sempre olhando de canto de olhos para uma mulher que poderia querer fazer sexo com eles, realmente não esperam que alguém esteja interessada. Estão no pub com os amigos, bebendo cerveja e jogando dardos, e nunca pensam que seu olhar estava dirigido a eles. O mais provável, para eles, é que você esteja apenas olhando para o relógio.

Por outro lado, quando você está num encontro com um cara, ele nota tudo.

Fica atento a como você trata seus amigos ou se fica reclamando de outras pessoas pelas costas. Procura saber se você fica brava com facilidade ou confusa ao primeiro sinal de provocação. Vê se você confia em sua sensualidade ou acredita no valor que tem. Quer saber se você é superficial e tenta descobrir seus valores.

Ele nota quando você fica muito bêbada e passa vergonha ou se é rude com o garçom. Está de olho se flerta com outros caras ou usa sua sexualidade para conseguir o que quer, se é muito dramática com pequenos

problemas, se fica sempre brava e muito emocional ou se é jogo duro quando está de mau humor.

De forma consciente ou não ele está avaliando você. Foi vendido às mulheres um mito de que os homens nunca pensam no potencial de um relacionamento no primeiro encontro e só querem se divertir e transar. (Eles fazem isso também, falaremos mais no próximo capítulo.)

A verdade é que os caras estão pensando nas mesmas coisas que você. Caras categorizam as mulheres rapidamente. Antes do primeiro encontro acabar, ele sabe se você é apenas uma mulher com quem sair até encontrar alguém por quem seja realmente apaixonado. Talvez você seja simplesmente uma mulher com quem ele goste de transar. Também sabe se quer levá-la para casa e apresentá-la à família.

Mais cedo do que você possa imaginar, ele começa a pensar em coisas como: “Ela se daria bem com minha mãe/minha irmã/meus irmãos/meus primos/meu melhor amigo? Seria sociável com pessoas próximas a mim? Se eu levá-la a uma festa, vai precisar ficar sempre comigo ou consegue conversar com outras pessoas?”.

Uma cena na série de TV *Mad Men* captura muito bem essa dinâmica. Don Draper está em uma viagem de negócios em Los Angeles e levou seus filhos e sua secretária Megan para cuidar deles enquanto está trabalhando. Uma noite, eles estão em um restaurante e uma das crianças derruba o milk-shake. Imediatamente, Don se levanta com um olhar de pânico nos olhos. Sua ex-esposa, Betty, teria perdido a cabeça, tido um ataque e a noite estaria arruinada. Em vez disso, Megan agarra um monte de guardanapos e começa a limpar a sujeira, bastante tranquila. Ela registra o horror no rosto dele e diz: “Caiu só um pouco. Não é nada demais”. E, naquele momento, ele se apaixona por ela.

É por isso que sempre precisamos levar o melhor de nós à mesa em um encontro. Sempre. Se você teve um péssimo dia e está de mau humor e estressada, o cara pode pensar que vai dar muito trabalho no longo prazo. É preciso estar consciente de uma coisa quando sai com alguém: você pode saber que nem sempre está de mau humor, mas ele pode assumir que é assim o tempo todo.

Por falar nisso, primeiros encontros também são sua chance de notar tudo nele. Quanto parece disposto a integrá-la em sua vida? Se chegar atrasado, ele pede desculpas ou nem liga? Mente sobre coisas pequenas? Se não se

interessa em conhecê-la, não faz nenhum esforço para impressioná-la ou não expressa nenhum interesse em integrá-la a sua vida, esses são sinais de que não está pensando em investir muito. Estas coisas todas vão somando e é melhor não ignorá-las nos primeiros estágios. Se ele faz algo de que você discorda, diga. Fale que pensa diferente. Ele vai respeitá-la mais por ser inteligente.

Sempre devemos ter a mentalidade da abundância. Se um cara não chega a nossos padrões, há mil outros que chegam. O encontro é para ver se ele é o que *você* está procurando. E quando você mostra o melhor de si, está ajudando a solidificar sua posição de ser quem escolhe porque se torna o que ele está procurando.

Falando sobre sexo (PARTE I)



Quando comecei os primeiros fins de semanas para mulheres, meus grupos, às vezes, eram pequenos, com até oito pessoas. Nós nos juntávamos ao redor de uma lousa em uma pequena sala. Eu evitava falar sobre sexo. Não estava sendo pudico, só cauteloso. Tinha muito medo de ofender as mulheres na sala. Meu papel já era estranho o suficiente. Eu me via sendo chamado de “treinador de encontros” na TV e via minha mãe tentando explicar a suas amigas, sem conseguir, o que seu filho mais velho fazia para ganhar a vida. A última coisa que eu queria era ganhar a reputação de guru do sexo.

Por um tempo, obedeci àquela velha regra dos jantares e festas: evite conversar sobre os três grandes tópicos — religião, sexo e política. Mas não podia deixar de pensar que não estava sendo justo com minhas clientes. Tendo prometido que seria completamente aberto com elas sobre como pensavam os homens e o que queriam, como poderia continuar sem mencionar sexo, especialmente quando os homens pensam e querem sexo o tempo todo? E estou falando sério quando digo *o tempo todo*. Há uma velha piada que explica isso: o melhor momento para uma mulher ter uma conversa séria com um homem é cinco minutos depois de fazer sexo, porque é o único momento em que ele não está pensando em transar.

Quando você deve dormir com ele?

Em minha experiência, a pergunta mais persistente na cabeça das mulheres, quando se trata de namoro e relacionamentos é: “Quanto tempo devo esperar até fazer sexo com ele?”.

Nos primeiros estágios de um relacionamento, homens e mulheres geralmente assumem papéis diferentes quando se trata de sexo. Homens são

os perseguidores, mulheres são as perseguidas. São as mulheres, então, que tomam a decisão final sobre quando e se o sexo vai acontecer.

No entanto, isso não significa que o único poder da mulher está em sua capacidade de fornecer ou negar sexo a um homem. Milhares de artigos de revista são publicados todo mês contando que a única forma de fazer com que um cara continue a procurá-la é negar o sexo por um número específico de encontros, só fazer quando ele se comprometer com uma relação e outras regras que não oferecem ajuda para manter um cara no longo prazo.

A maioria das mulheres que conheço parece manter a regra do “espere três encontros”, que se baseia em pensar algo assim: “Se eu espero até depois do terceiro encontro, ele vai ver que não sou tão fácil quanto aquelas piranhas com quem sai, então, talvez, perceba que sou alguém que deve ser levada a sério antes que aconteça alguma coisa”. Isto tem certa lógica, mas é outra regra que não ajuda muito. Conheço muitos caras que vão esperar por três encontros por sexo e mesmo assim nunca vão assumir um compromisso.

Não é só uma questão de quanto tempo você o faz esperar por sexo. Fazê-lo esperar um tempo arbitrário a coloca distante da conexão genuína e em um jogo sem sentido que nunca termina bem.

Enquanto minha filosofia pessoal é que você não deveria fazer sexo no primeiro encontro (não estou dizendo que você nunca deveria fazer sexo no primeiro encontro), minhas reservas não têm nada a ver com o fato de que você não o fez esperar tempo suficiente. Obrigar um cara a esperar por sexo não é o que vai fazê-lo se interessar por você.

O gancho emocional

Quando o cara normal marca um encontro, parte dele sempre vai esperar que haja sexo no final. Ele está programado dessa forma. Se está em um encontro com você, é porque decidiu que há química visual, e se já concluiu isso quer fazer sexo com você. Isso não faz dele um cara ruim ou bom, é simplesmente um fato.

É um erro pensar que há dois tipos de caras: os legais, interessados por quem você é, e os conquistadores, que só querem sexo. Não é na base do 8 ou 80. Os conquistadores são apenas mais diretos em suas intenções,

enquanto o cara legal joga mais no longo prazo, mas ainda quer levá-la para casa e transar com você.

Resumindo, caras sabem que nem sempre vão conseguir sexo, mas nunca perdem a esperança. A noção de que “homens só querem uma coisa” é parcialmente verdade. É algo que eles querem, isso é fato. Mas não é a única coisa. Na verdade, os homens são tão receptivos quanto você à atração e conexão profundas. Quando um cara se sente atraído por sua personalidade e adora passar um tempo em sua companhia, quando ele a vê como alguém especial, alguém que quer na vida e, talvez para sempre, é porque os dois estabeleceram uma conexão emocional. O sexo se torna uma forma de aprofundar essa conexão.

Não importa se vocês saíram em dois ou cinco encontros, se ele conheceu seus pais, se você encontrou os amigos dele ou se fica pressionando para dormirem juntos sempre que se encontram. A melhor forma de julgar quando o sexo deveria entrar no relacionamento é quando a conexão emocional foi feita. Chamo essa conexão de “gancho emocional”.

Quando um cara chega ao gancho emocional, ele vai pensar em você quando estiver assistindo a um filme com os amigos. Vai pensar em ligar assim que sair do trabalho. Vai encontrar uma forma de passar pelo seu bairro mesmo que não tiver nada para fazer ali. Não vai dormir à noite, porque vai ficar imaginando o que você está fazendo. E é normalmente aí que um cara pensa “Nossa, acho que estou apaixonado por esta garota”, o que é, geralmente, um momento assustador para ele, especialmente se achou que estava desfrutando de sua vida de solteiro. Em essência, ele está pego.

Essa conexão emocional é criada através de experiências compartilhadas. Isso é mais do que apenas passar um tempo juntos em alguns encontros padronizados, tem a ver com fazer coisas juntos que envolvam a possibilidade de realizar investimentos emocionais. Tem a ver com a intensidade das experiências e conversas que vocês compartilham.

Por isso é importante tentar marcar encontros que permitirão interações significativas, em vez de aqueles jantares nada inspirados, nos quais há pouca oportunidade de se conectar de forma significativa. Encontros que envolvam o compartilhamento de novas experiências ou fazer algo para que os dois tenham, ou possam ter, uma conexão genuína.

Quanto mais tempo qualitativo você passar com um cara, maior a variedade de experiências que terão juntos e maior a chance de que ele chegue a um gancho emocional. A conexão emocional não é *apenas* uma questão de tempo, no entanto. Isso pode ajudar, mas não é, em si mesmo, a causa da conexão emocional.

Romances de férias podem ser poderosos por essa razão. Você pode ter experiências intensas compartilhadas em um período de tempo bastante concentrado. Normalmente, os dois estão fora de seu ambiente normal, dividindo algo novo e excitante, talvez aventureiro e extraordinário. Mais ainda: esse ambiente encoraja as pessoas a se abrir ainda mais e por isso chegam ao gancho emocional mais rápido.

Em um esforço para entender como chegar a uma conexão emocional, é bom conhecer o que não ajuda a chegar lá:

Paixão não é o gancho emocional

Você não quer interpretar a vontade de arrancar as roupas um do outro com ter chegado a um gancho emocional. Pode parecer algo intensamente emocional de seu lado, mas um cara pode sentir uma quantidade assombrosa de química no aspecto físico e, no entanto, ainda estar desconectado emocionalmente. Seu nível de paixão física não é um indicador de atração duradoura.

Estar a fim dele não é o gancho emocional

Quando você está, realmente, a fim de alguém, é importante evitar a suposição de que há uma conexão emocional do lado dele, porque ela pode ainda não existir. Essa é uma receita para o amor não correspondido. Leva a uma situação unilateral onde sentimos uma profunda atração por alguém que não possui o mesmo envolvimento emocional. Se você se encontrar tendo conversas infinitas com suas amigas sobre os motivos pelos quais um cara novo está sempre ocupado e não encontra tempo para você, ou como o relacionamento parece não ir a lugar nenhum, existem boas chances de que você tenha confundido seus sentimentos intensos por ele com uma conexão emocional mútua que (ainda) não existe.

O sexo em si não é o gancho emocional

Não é incomum que uma mulher pense que, como um cara está pedindo sexo, ceder ao desejo dele é a forma de criar uma conexão emocional. Isso pode parecer lógico para a mente feminina, mas não funciona dessa forma para os homens, que não formam conexões duradouras através do sexo. Mesmo o cara mais legal pode dormir com uma mulher e continuar desconectado dela.

Se um homem não sente nenhuma conexão emocional com a mulher com quem faz sexo, é fácil para ele compartimentalizar suas interações. Ele poderia, de forma genuína, gostar da mulher com quem está dormindo, mas ainda vê-la primariamente como uma agradável escapada das realidades diárias do trabalho e da obrigação de pagar as contas.

Se o sexo vem muito rápido e fácil, um homem pode sentir pouco interesse ou obrigação de investir de forma mais significativa em conhecê-la ou se aproximar. A parte dele que está focada no sexo sequestra seu cérebro e sua única missão se torna seduzi-la, em vez de tentar conectar-se em algum nível mais profundo. Quando o sexo se torna o foco, é mais um desafio para você mostrar sua personalidade, tornando muito mais difícil estabelecer uma conexão emocional.

ALERTA DE VÍDEO

Às vezes, você pode transar

Aqui está um cenário onde você pode dormir com um cara logo no começo e ainda fazer com que ele sinta que vale a pena.

Acesse: www.gettheguybook.com/momentocerto

Código de acesso: gtgbook

VÍDEO

A maior ansiedade do homem sobre o sexo

Meu medo é ter pintado um quadro pouco encorajador da mente masculina, retratando homens como pouco mais do que cães que, quando você dá o agridinho do sexo, são incapazes de focar em qualquer outra coisa. Mas não é assim tão simples. Mesmo o cara mais gentil e cheio de compaixão com três irmãs adoráveis e uma verdadeira apreciação por todas as mulheres procura validação pessoal através do sexo. Uma boa parte da autoestima dele envolve sua capacidade de atração sexual. Em um nível primitivo, o sexo faz com que ele se sinta homem. É a coisa que ele mais quer, acima de todo o resto.

Mas o sentimento de validação sexual não vem só do ato sexual. Conseguir sexo não tem muito a ver com a ação em si, é mais um sinal de que a profunda necessidade de ser escolhido foi satisfeita. O desejo de ser escolhido é uma necessidade masculina fundamental. O que o faz se sentir verdadeiramente validado é o conhecimento de que uma mulher poderia ter escolhido qualquer cara na sala, mas ela o escolheu.

Todo homem, secretamente, quer sentir que você quer fazer sexo só com ele. Nenhum outro cara na sala poderia ter conseguido. Isso parece um pouco carente, entendo, mas a verdade é que os homens podem ser carentes quando se trata de validação sexual. Ele quer sentir que algo nele desperta você. Quer acreditar que a deixou excitada de uma forma que fez com que você o escolhesse, em vez de todos os outros.

Se for aprender só uma coisa com este livro, que seja isso: *os homens apreciam o contato físico conquistado*.

Contato físico imerecido não dá ao homem validação sexual. Explico o porquê: homens sentem-se ansiosos ao pensar que simplesmente conquistaram uma mulher que qualquer um poderia ter. É uma das razões pelas quais muitos homens desdenham as mulheres que são consideradas vagabundas ou fáceis. Quando um cara pensa “O que eu acabei de fazer qualquer um poderia ter feito”, ele não se sente bem.

Pense novamente na fórmula para a atração:

QUÍMICA VISUAL + DESAFIO PERCEBIDO +
VALOR PERCEBIDO + CONEXÃO
= ATRAÇÃO PROFUNDA E DURADOURA

Quando se trata de sexo, se um cara suspeita que qualquer outro também teria conseguido levá-la para a cama, seu valor percebido desaba aos olhos dele. Quer dizer que você não tem padrões firmes. Ele não sente que precisou seduzi-la ou encantá-la de uma forma única. Não precisou *trabalhar* por você. Ele sente como se a única conquista tivesse sido estar presente no momento certo. Mais ainda, se tudo chegou muito fácil, também significa que não houve um desafio percebido, o que mata ainda mais a atração dele.

Como saber se ele só quer sexo

Se todos os caras querem sexo, como você sabe quando um cara *só* quer sexo? Mesmo caras legais vão tentar fazer sexo no primeiro ou segundo encontro, então, como você consegue diferenciar os que não têm planos de continuar com a relação?

A primeira coisa a notar é como ele reage quando você nega sexo. Se sua reação for muito emocional, ele ficar bravo, chateado ou insistir demais em querer sexo naquele minuto, dê o fora. Um cara só vai reagir emocionalmente quando o sexo for negado se nem pensa em sair de novo com você ou se tem seus próprios problemas emocionais. E você não precisa de nada disso.

Uma boa regra é nunca punir um cara por querer sexo, mas ficar preocupada se ele reage mal quando você recusa. Você não precisa negar sexo de uma maneira formal. Pode falar “não” sem fazer com que ele se sinta rejeitado. Se disser “Você é muito lindo, mas não vá tão rápido”, ainda demonstra que ele tem sua aprovação.

O cara que desfruta de sua companhia e quer conhecê-la melhor não terá problema em não fazer sexo em um primeiro, segundo ou terceiro encontro. Se ele estiver realmente interessado em se relacionar, vai esperar até que você esteja pronta (dentro de um período razoável!). No geral, ele só precisa de alguma sensação de progresso, de que os dois estão se aproximando. Se ele chegou ao gancho emocional, isso quer dizer que você se tornou uma mulher diferente de todas as outras aos olhos dele e o sexo pode esperar. Ele confia que isso vai acontecer em algum momento, seja amanhã, na semana que vem ou no próximo mês. Sabe que vai acontecer,

então, sua negação não vai preocupá-lo se ele sentir que há conexão, especialmente uma que o valorize. O tempo que passa com você faz com que valha a pena esperar por um relacionamento físico. Essa é uma boa razão para negar sexo em um primeiro encontro; no mínimo, permite que você veja se ele está planejando sair pela segunda vez. Mesmo que ele espere mais dois encontros por sexo, pelo menos terá um valor diferente.

Como ser uma mulher inesquecível

Uma mulher sofisticada assume que caras vão desejá-la sexualmente, mas não faz disso seu valor. O fato de que um cara quer dormir com ela não dita seu comportamento. Ela está com ele porque quer.

Suponhamos que um cara liga às dez da noite e pede para ir à sua casa. Uma mulher inteligente vai saber que ligar para uma pessoa com o objetivo único de fazer sexo não é uma forma de estabelecer uma relação de respeito ou mesmo verdadeira. Mas só o fato de ele ter pedido sexo não significa que você deva castigá-lo por isso.

O que você pode fazer é sugerir uma alternativa. Diga a ele: “Vou até sua casa amanhã de manhã e tomamos um café”. Então, leve um pouco de suco de laranja e uns croissants até a casa dele no dia seguinte. Agora, você transformou o que seria uma situação puramente sexual em uma conexão. Claro, ele poderia, inicialmente, sentir-se um pouco frustrado por não ter conseguido nada à noite, mas um pouco de frustração nunca matou ninguém.

O mais importante para um cara é que ele continua excitado. Não importa se o sexo não está em discussão neste momento desde que você esteja acrescentando valor à vida dele. Enquanto ele ainda sentir que é parte do jogo e que tem um objetivo, não será um problema esperar.

A mulher inesquecível não está preocupada em como seu cara vai se sentir enquanto estiver esperando. Se ele estiver concentrado apenas no sexo, ela pode expressar seu próprio valor. Esse é o lado bom dos encontros casuais mencionados antes. Quando vocês fazem coisas comuns, como preparar uma refeição juntos, caminhar até um café local, ler o jornal de domingo ou, ainda, trabalhar no notebook, existem muitas oportunidades para que os dois mostrem seu valor e se conectem emocionalmente.

Não estou sugerindo que é seu dever trazer significado e valor à vida de um cara. Nem estou sugerindo que invista algum tempo em alguém que está abaixo de seu nível ou que não alcance seus padrões. O princípio da reciprocidade é sempre operacional. Sim, você oferece algo primeiro, mas espera algo em troca. Invista, depois teste a reação dele.

Isso ainda poderia soar um pouco cansativo e arriscado; você pode sentir que não quer perder tempo e energia com alguém que não está interessado em algo sério. Na verdade, comportando-se dessa forma, você economiza tempo. Se o cara que quer ir até sua casa às dez da noite não aceita sua oferta de café da manhã e continua pressionando, você vai saber imediatamente que ele não está interessado em investir mais no relacionamento. Se alguém prova ser indigno de seu investimento, não perca mais tempo com ele e fique feliz por ter descoberto isso logo no começo.

Dito tudo isso, se você quiser um relacionamento mais significativo e de longo prazo, levar valor à mesa é o que faz um cara querê-la por quem você é. A mulher que demonstra valor no começo não é procurada apenas pelo sexo.

Presa na armadilha da amizade



Minha amiga Laura é uma dessas mulheres que ninguém entende como ainda está solteira. Ela tem um emprego de que gosta, participa de um grupo de corrida, sai para dançar salsa algumas vezes por mês, viaja pelo mundo algumas vezes por ano. É bonita e alegre, tem facilidade de conversar com as pessoas e fazer com que se sintam bem. Sempre parece ter muitos homens atraentes ao seu redor. A capacidade de Laura para encontrar tantos homens novos é invejável, mas, de alguma forma, isso nunca parece resultar em encontros. Na verdade, ela passa a maior parte do tempo conversando com esses caras sobre as mulheres com quem eles estão saindo. Ela é, essencialmente, um dos caras, mas com melhor capacidade de ouvir.

Laura continua em uma temerosa zona da amizade. Seus novos amigos homens podem adorá-la, mas não estão *apaixonados* por ela.

Algumas mulheres possuem o dom de se tornar a melhor amiga dos caras. Elas parecem ter um suprimento infinito de amigos homens com quem se encontram. Passam muitas horas se conectando e fazendo brincadeiras com eles, mas, como Laura, os relacionamentos nunca parecem avançar romanticamente.

Isso acontece porque a atração exige mais do que apenas uma conexão. Também exige tensão sexual e química, o que só acontece quando nos sentimos confortáveis com nossa sexualidade. Por mais que os caras não tenham muita noção de linguagem corporal, eles estão bem ligados aos movimentos da mulher que é confiante sexualmente.

O que a “amiga” tende a fazer é primeiro ficar próxima do cara, esperando que uma chama exploda e a sedução surja logo depois. Mas enquanto você estiver firmemente na zona da amizade, é difícil aparecer no radar dele como parceira sexual. Se seu comportamento fosse uma equação matemática, pareceria assim:

(GRAÇA + ESPONTANEIDADE + CONEXÃO) - SEXUALIDADE
= ARMADILHA DA AMIZADE

A maioria já esteve nesse lugar em algum ponto da vida amorosa. Conhecemos alguém com quem queremos ter um relacionamento romântico, mas que só nos vê como amigo. E, devemos reconhecer, a zona da amizade é um lugar horrível.

Se nos encontramos nesta posição muitas vezes, é porque fizemos movimentos errados no começo do relacionamento. É comum que pessoas boas em construir relacionamentos profissionais e se conectar em um nível mais profundo com alguém não consigam expressar sua sexualidade o suficiente para serem vistas como algo mais do que um amigo. E, assim, enquanto os caras veem essas mulheres como ótima companhia, é *a única coisa* que veem nelas.

Em algum ponto do caminho, ele não conseguiu vê-la como uma parceira sexual. Talvez você tenha sido ótima no flerte e deixado que ele visse seu lado sexy na festa aquela primeira noite, depois, quando começaram a se encontrar, quis mostrar que era uma companhia boa, leal e fiel, mas terminou parecendo muito com a irmã dele.

Ou está feliz demais por ter encontrado esse cara e exagera na atenção. Fica claro que você gosta dele, independentemente de como o cara se comporta, e que não é preciso fazer muito para mantê-la interessada. Nesse caso, ele não vai percebê-la nem como tendo alto valor nem como um desafio.

Raramente é bom estar na zona da amizade. Você se sente sem poder e pouco amada. Fica esperando que algo aconteça e, de repente, ele começa a sair com outras mulheres. Gosta de passar tempo com você, mas só a vê como amiga, como alguém com quem pode trocar confidências. E você não entende o motivo. Sabe que seria ótima para ele. E o que é pior: isso impede que você encontre outra pessoa porque não quer atrapalhar suas chances com ele, e acaba concentrada apenas nesse cara. Sempre que ele está solteiro, você acha que pode existir uma oportunidade de que seja notada. Espera que, no final, ele perceba que você está ali.

Ninguém pode culpá-la por manter a esperança de que um dia uma lâmpada vai acender em cima da cabeça dele fazendo com que perceba que você estava ali o tempo todo. É possível lembrar uns dez filmes de Hollywood com o mesmo argumento: Cara e Garota são amigos há anos. Eles dormem com outras pessoas, sem nunca perceber que são totalmente compatíveis. Depois de anos assim, um deles (normalmente o cara) dá uma corrida cheia de drama até a garota, no último minuto possível (porque maquinações de último minuto funcionam, normalmente envolvendo a entrada em um avião), e confessa que sempre a amou, que sabe que ela é a pessoa certa para ele e que quer passar o resto da vida com ela.

Estou aqui para falar que só funciona assim nos filmes; a única vez, que eu me lembre, em que Hollywood acertou, foi na famosa cena de *Harry e Sally — Feitos um para o outro*. Harry e Sally estão almoçando na Katz's Delicatessen. São apenas amigos, nesse ponto, e Harry está falando sobre sua vida sexual. Ele argumenta que sempre foi capaz de satisfazer sexualmente uma mulher. Sally discorda.

Ela afirma que todas as mulheres, de vez em quando, fingem orgasmos, e que Harry nunca seria capaz de notar a diferença entre um real e um falso. Quando Harry balança a cabeça cinicamente e garante que conseguiria, Sally responde da forma mais chocante possível. Para provar sua afirmação, ela fecha os olhos, começa a gemer baixinho, respirando cada vez mais forte, geme mais alto e ainda mais alto, até que, finalmente, está gritando o mais alto possível “Ah, Deus, sim! SIM! SIM!” e finge todo um orgasmo, do começo até o clímax, no meio da lanchonete.

Quando Sally finge o orgasmo, Harry vê essa pessoa, que sempre considerou só uma amiga, de uma forma sexual como nunca tinha visto antes. Apesar de ser um exemplo exagerado, mostra como uma mulher pode, de repente, mostrar a um homem um lado de sua personalidade em que ele nunca tinha pensado antes. De repente, naquele momento, Sally parece uma deusa do sexo.

É quando Harry *realmente* conhece Sally.

Como sair da temida zona da amizade

Se você quer ter um amigo, ótimo. Não há nada de errado em ter uma rede de amigos homens (caras podem apresentá-la a outros caras) ou um melhor amigo homem. Mas se você não quer terminar na zona da amizade com homens que deseja e com quem imagina um futuro romântico longo e feliz, a melhor coisa a fazer é encontrar alguém novo ou fazer algo novo. Aqui estão algumas dicas para ajudá-la a mudar essa atitude.

Não se transforme na treinadora de relacionamentos dele

Um amigo, provavelmente, vai falar com você sobre outras mulheres que ele acha bonita ou com quem está saindo. Também pode se sentir livre para olhar para outras mulheres na sua frente. Se você ainda tem alguma dúvida sobre se os dois são mais do que amigos, esse é o ponto. Quanto mais você bancar a terapeuta, falando sobre todos os problemas dos relacionamentos dele com outras mulheres, mais estará avançando no caminho da amizade. O truque é não ser condescendente. Não deixe que ele fique falando sobre alguma garota que gosta, não dê conselhos ou tente dizer o que deve fazer. Evite o tópico totalmente. Você não quer ouvir falar disso.

Se ficar presa ao papel de treinadora de relacionamentos, isso não deixa espaço para você flertar e mostrar suas próprias qualidades. Ser a treinadora fará com se sinta mais perto dele. Pode fazer com que seu relacionamento pareça mais “autêntico” e honesto, mas estar perto não aumenta a atração, necessariamente.

Esteja disposta a discordar dele

Quando gostamos de alguém, nosso impulso é não discordar na tentativa de construir um relacionamento. Ficamos desesperados para encontrar alguma base comum, o que pode levá-la a concordar com as opiniões dele, mesmo que não esteja sendo sincera. Ou você não criará um desafio sobre algo que, normalmente, geraria uma briga, tudo por não querer discutir. Está se ajustando para acomodá-lo, mostrar como se dão bem juntos, em vez de manter suas próprias opiniões e padrões.

Este é o tipo de coisa que amigos fazem — ver o ponto de vista do outro; concordar em discordar; construir consenso. Uma das formas de ter certeza

de que você não está entrando na zona da amizade é se manter disposta a desafiá-lo.

Parece contra intuitivo, mas uma forma de ser mais atraente é discutir com um cara se discordar de suas opiniões. Ele não quer uma mulher que concorda com tudo o que ele diz. Não recomendo que finja, mas, se ele disser algo que está longe de seus valores ou disser que gosta de um filme/livro/banda que você não suporta, esteja disposta a causar problemas.

Se ele está choramingando por causa do trabalho ou pela derrota de seu time você pode dizer: “Eu nunca poderia ficar com você — dá muito trabalho”. Essa é uma forma de ser brincalhona ao comunicar seus padrões. Também pode dizer isso se ele alguma vez brincar com a ideia de vocês dois ficarem juntos. Na verdade, se ele fizer alguma piada sobre isso, diga: “É, nunca daríamos certo, sou boa demais para você”.

Lembre-se de que, para isso funcionar, você não pode falar de forma séria. O tom sempre precisa ser um pouco irônico, como se estivesse brincando com a ideia de ficarem juntos. Você não pode parecer nem de longe séria.

Está vendo o que acontece aqui? Você está colocando a ideia de um relacionamento na cabeça dele, ao mesmo tempo que está negando. É uma forma elegante de comunicar seu alto valor a um cara, porque agora você sugeriu que ele precisa alcançar seus padrões. Essa é a chave para uma atração no longo prazo. Como estabelecemos, um homem sempre quer sentir que a mulher com quem está exige um aumento na aposta. Quer sentir que precisa melhorar um pouco para alcançá-la.

A ideia não é discordar sem motivo. Essa é somente uma forma de transmitir que, não importa o quanto você goste dele, não vai concordar com tudo o que diz. É uma forma de comunicar tanto segurança quanto independência. Mostra que você tem suas próprias opiniões, mesmo em coisas tão triviais quanto filmes. Pode ser visto como um paradoxo, mas discordar pode criar mais atração do que concordar com tudo só para vocês ficarem bem. Quando você discorda de algumas coisas, fará com que sua conexão seja bem mais forte quando encontrarem bases comuns.

Deixe claro quais são seus limites

Se ele persistir em ser um amigo e não seu namorado, deixe claro que certas coisas estão fora dos limites. Há certos benefícios de estar em uma relação com você que ele não tem direito por serem apenas amigos. Vê-la nua, observar como é sexy no quarto ou saber que tipo de roupa íntima você possui é algo reservado para o homem com quem você tem uma relação romântica. Novamente, não brigue ou dê bronca, só fale de uma forma brincalhona que há certas maravilhas por trás da cortina de veludo que ele poderia conhecer, mas apenas se os dois fossem um casal.

Se estão conversando sobre sexo, nunca seja explícita, só dê dicas de como você é incrível nessa área e deixe que ele imagine o resto. Se o cara fizer uma pergunta pessoal sobre isso diga de uma maneira atrevida: “Não revelo meus segredos a qualquer um”. Agora, você está mostrando que há um nível de proximidade a que ele não pode chegar por serem apenas amigos. Isso implica tanto que você tem um alto valor quanto que possui profundezas escondidas.

Faça com que ele pense em você sexualmente

Ser capaz de transmitir sua sexualidade é um dos traços de uma mulher desejável. Isso é o que faz um cara ser capaz de se imaginar beijando-a, querendo tocá-la e ser sexual com você. Se quiser sair da zona da amizade, é importante ficar confortável com a ideia de um cara pensando em fazer sexo com você. Sei que isso soa bastante básico, mas você poderia ficar surpresa como muitas mulheres, em seu desejo de mostrar que são doces, inteligentes, honestas e confiáveis, não pensam nessa exigência básica do romance.

Mesmo se ele gostar de você, pode achar difícil imaginá-la como sua parceira romântica, porque não consegue imaginar como será a intimidade física.

Quando um cara está olhando para você romanticamente, sempre está pensando em como será o sexo entre os dois, mesmo antes do primeiro encontro. A maioria dos caras, no fundo, quer sentir que você tem um lado realmente safado que ele não tem permissão de ver, mas tem o potencial de aparecer. É por isso que é tão importante que ele a veja de forma sexual desde o começo. Você poderia estar pensando “Bom, ele vai ver que

demônio sexual eu sou quando estiver em um relacionamento comigo”, mas não funciona dessa forma.

Como mencionamos antes, os primeiros estágios do cortejo deveriam ser uma prévia do resto do relacionamento. Um cara sempre quer ver uma indicação dos traços que está procurando desde o começo.

Há várias formas de mostrar sua natureza sexual sem forçar a barra de uma forma muito aberta. Dançar com um cara é uma ótima forma de que ele note sua sexualidade; quando ele a vê curtindo mover seu corpo e todo o seu ser naquele momento, não vai conseguir evitar se sentir perto de você fisicamente.

Outra forma é mostrar que você tem desejo sexual. Deixe que ele saiba que também tem pensamentos sexuais. Você nunca deve chegar em um cara e dizer que quer transar com ele. Depois que superasse o choque, ele certamente se sentiria intimidado. Tampouco deve dizer abertamente: “Você é tão sexy!”; isso é algo que pode ser dito em um relacionamento ou na cama, mas falar isso no começo parece demais.

Em vez de dizer que ele é sexy, diga que algo que ele *faz* é sexy. Por exemplo, se um cara está usando uma nova jaqueta de couro, você pode falar: “Uau, essa jaqueta é sexy”, ou “Ei! Você sabe que não consigo resistir a caras com jaqueta de couro. Tire isso imediatamente”.

Se ele estiver usando uma nova loção pós-barba e você disser: “Ah, não consigo resistir a esse perfume”, está falando da loção, não dele.

Mesmo em conversas gerais, quando você usa frases como “Não consigo resistir...” ou “Fico excitada quando...” ou “É tão sexy quando...” está comunicando seus desejos sexuais. Este é o tipo de linguagem que separa um romance de uma amizade.

Se for confiante o suficiente, você pode ser sexual logo depois que conhecer um cara. Não precisa esperar. Poderia estar parada ao lado dele em uma reunião social e dizer: “Não posso ficar perto de você. Tenho fetiche por caras que usam cachecóis”. É uma frase tonta, mas estabelece desde sua primeira interação que os dois nunca serão apenas amigos.

Vamos dar uma olhada mais de perto em uma das frases acima: “Ei! Você sabe que não consigo resistir a caras com jaquetas de couro. Tire isso imediatamente”. Essa frase (e todas as parecidas que dizem o que a deixa louca e que ele precisa parar de fazer naquele momento ou sofrerá as consequências) servem a dois propósitos: fazer um elogio, depois anulá-lo.

Você está dizendo, em essência: “Você me excita, mas isso não é permitido”. Está dizendo: “Estou atraída por você, mas não tenho certeza se deveria”. Está dizendo a ele que o acha sexy em uma jaqueta de couro, mas também está comunicando que, ao ser sexy, ele está rompendo as regras.

Então, claro, o que ele quer fazer?

Romper as regras.

Agora, ele vai querer excitá-la mais, porque você proibiu. Há poucos momentos ele estava apenas ali, parado, cuidando da vida dele e agora ficou determinado a fazer com que você continue vendo ele sob essa luz sexual. Você começou um jogo que ele não estava esperando. Quando o provoca desta forma está transmitindo seu interesse, mas também lança desafios suficientes no caminho dele para que queira manter seu interesse.

Não vá correndo toda vez que ele liga

Geralmente, quando estamos presas na situação “só amigos” com alguém que nos atrai, largamos tudo o que estamos fazendo só para ficar mais perto da pessoa, esperando que talvez, um dia, note que estamos ali e se apaixonem. Mas proximidade não é atração.

Quando você responde de forma muito rápida a um cara, isso extingue qualquer atração inicial que ele pode ter sentido por você. Ao deixar claro que não tem nada melhor acontecendo em sua vida do que ficar com ele, nunca dá a chance de que veja o que está perdendo quando você não está por perto. É uma versão da letra de uma velha música country: “Como posso sentir saudades se você está sempre aqui?”.

Nos primeiros estágios de um relacionamento, um cara quer ver que você tem padrões e compromissos, duas coisas que não vai abrir mão por ninguém. Se ele sente que você vai sair correndo sempre que ele ligar, é fácil terminar como a garota que só é chamada quando o cara precisa se sentir bem ou ter o ego alimentado, mas não alguém por quem ele se sente atraído.

Sei que é mais fácil falar do que fazer. Quando estamos atraídos por alguém, o impulso de comprometer nossos próprios padrões é grande. Um amigo descreveu o ato de estar apaixonado como ser pego na contracorrente. Não importa o quanto resista, você não consegue avançar.

Ele não demonstra a mesma atenção que eu? Tudo bem! Desisto a qualquer minuto de meu tempo livre para estar à sua disposição? Claro! Amigos? Quem precisa de amigos, depois que encontrei o homem dos meus sonhos? Mas esse tipo de comportamento nunca funciona a seu favor; aos poucos, seu valor vai caindo aos olhos dele e qualquer atração que possa ter sentido por você diminui.

Não estou defendendo se fazer de durona, mas um cara só deveria conseguir aquilo em que investe.

Use o físico

Se você quer escolher quem vai ser amigo e quem vai ser algo mais, deve sentir-se confortável tocando as pessoas. Tocar um cara em uma conversa deveria ser sempre tranquilo e brincalhão. Não deveria parecer algo estranho ou incomum, mas sim algo que se faz normalmente.

Decida tornar-se mais tátil com todo mundo. Da mesma forma que temos que nos tornar mais sociáveis com as pessoas, também temos que nos sentir mais confortáveis usando o toque na conversa diária. Se você é alguém que se sente desconfortável com o toque, comece a praticar com todo mundo em sua vida.

Abrace seus amigos quando cumprimentá-los ou quando estiver dizendo adeus, beije um cara no rosto quando cumprimentá-lo; se fizer isso com todo mundo no grupo, as pessoas vão ver sua confiança e seguir o exemplo.

Aprender a tocar as pessoas dessa forma vai terminar dissolvendo suas barreiras e fazendo com que se sinta mais aberta aos outros. Todos conhecemos aquele amigo que acende a sala com seu entusiasmo. Assim que chega, ele faz com que todos se sintam próximos dele por ser afetuoso com todo mundo.

Faça isso e da próxima vez que você tocar um cara para flertar não vai parecer estranho ou antinatural, apenas uma extensão de sua personalidade. É por isso que recomendo que você flerte com todo mundo, até mulheres. Por quê? Porque isso nos ajuda a ser menos sério a cada vez. E, quando você encontra aquele cara que acha atraente, não vai precisar mudar de repente para o modo flerte.

Uma ótima forma de facilitar o toque em uma primeira conversa é parar perto de alguém, em vez de ficar de frente. (Ficar de lado também dá a impressão de que você pode ir embora a qualquer momento, que ainda está decidindo se deve se comprometer com a conversa.) Quando você está perto de alguém, seus braços podem estar se tocando e ainda assim tudo parecer perfeitamente natural. Também permite que você toque a parte de trás do braço dele e aponte algo do outro lado da sala ou diga: “Venha conhecer meus amigos”.

Quando se trata de tocar alguém que você conhece melhor, com quem poderia estar entrando na zona da amizade, pode ser um pouco mais ousada. Faça uma curta massagem no ombro ou dê um abraço mais íntimo e longo. Se você notar a loção pós-barba ou o xampu dele, pode se encostar e cheirá-lo (toque levemente a parte de trás do braço para se aproximar).

Todos esses exemplos de toque ajudam a criar conexão e intimidade, e dão a ele uma desculpa para se aproximar de você. Ao tocar um cara de forma breve, mas frequente, você está falando que tudo bem se ele fizer o mesmo. A razão principal pela qual um cara não a beija em um primeiro encontro é que não encontra a chance ou o motivo para se aproximar de você. Sempre existe aquele momento perto do final do encontro onde a conversa morre e a mulher pensa “Vá em frente. Me beije agora!”, enquanto o cara pensa “Como faço para dar um beijo? Ela está a uns duzentos metros de distância. Devo fingir que há um inseto no ombro dela e me aproximar para espantá-lo? Finjo tropeçar e caio direto nos lábios dela?”.

Quando você toma a iniciativa e faz com que os toques pareçam naturais, ele vai achar mais fácil responder. Construir um beijo é muito mais fácil se ele já se sente confortável estando fisicamente próximo e sendo tocado. Você está dando permissão, mas deixando que ele faça o movimento.

ALERTA DE VÍDEO

Tocar ou não tocar

Acompanhe esta demonstração em que exemplifico a arte do toque sugestivo.

É importante que você assista: www.gettheguybook.com/toque

Outras armadilhas

Há muitas formas através das quais um relacionamento que começa bem pode terminar se afogando e afundando. Aqui estão alguns destes cenários.

(Feminilidade + sexualidade) - conexão = armadilha do objeto sexual

Algumas mulheres, convencidas de que o caminho para o coração de um homem passa pela virilha, focam na sexualidade; algumas mulheres transpiram sensualidade naturalmente. A forma como cruzam uma sala, como passam batom, como tocam um homem, tudo isso transmite só uma coisa. Essas mulheres, geralmente, são naturais quando se trata de criar uma química rápida e forte, profissionais na criação de pura paixão. Um cara vai querer fazer sexo com ela imediatamente (“Ei, tem alguém no banheiro do andar de baixo?”).

Sem ser um pouco brincalhona, no entanto, a mulher presa na armadilha do objeto sexual parece apenas uma sedutora. Sem integridade e independência, ela surge como alguém que é sexual, mas não tem nenhum padrão significativo.

Um cara poderia ficar viciado nessa energia sexual, mas, quando isso passar — e geralmente passa —, ele perde interesse, porque não consegue se imaginar com ela pelo resto da vida. A mulher demonstrou seu valor sexual, mas não a capacidade de se conectar e entendê-lo em um nível mais profundo. Ele pode ficar ligando atrás de sexo, mas, no final, vai encontrar alguém que possui todos os traços que o atraem e ela nunca mais o verá.

(Segurança + independência + conexão) - feminilidade - graça = armadilha da seriedade

Muitas mulheres poderosas que conseguiram muito na vida e dominam o mundo, mandando e desmandando, às vezes, lutam para temperar sua grande confiança, segurança, independência e competência com um toque de feminilidade e graça.

Não é que elas estejam totalmente distantes do que é necessário para criar atração em um cara, mas podem estar enferrujadas pela falta de uso. A persona de uma mulher forte e bem-sucedida que ela precisou adotar em sua vida de trabalho, sem dúvida, exigia que escondesse esse lado atrevido, feminino e capaz de flertar.

Todo cara que ela conhece a leva a sério. Não há risco de cair na armadilha do objeto sexual nem na armadilha da amizade. Os homens que são igualmente bem-sucedidos querem contratá-la e os homens que são menos bem-sucedidos querem participar de um seminário com ela, mas nenhum pensa em desenvolver um relacionamento romântico com ela.

Não há um conflito intrínseco entre ser uma mulher forte e segura e uma que abraça sua feminilidade e doçura, mas ter todos esses traços ao mesmo tempo exige prática.

A armadilha do seja você mesma

Não tenho uma equação para essa armadilha, que é a mais enganosa de todas.

Nos primeiros estágios de um relacionamento, um homem fica atraído quando vê em você todos os traços que a tornam uma mulher desejável e de alto valor. No entanto, tenho certeza de que há alguns dias em que ter alto valor e se comportar de forma a transmitir esse valor aos outros parece um pouco com aprender um esporte como tênis ou esqui, que exige dezesseis movimentos diferentes, todos ao mesmo tempo.

Para alguns, se não para a maioria, aceitar alguns destes traços vai parecer desconfortável no começo. Pode parecer incrivelmente estranho ser sexual, se você é alguém que não está acostumada a expressar esse lado. Pode ser difícil ser brincalhona, se você está acostumada a ser sensível. Pode ser difícil ser espontânea, porque é algo que a deixa ansiosa. Talvez você tenha o hábito de se apaixonar loucamente por um cara na primeira meia hora e, por isso, transmitir segurança e padrões seja uma luta.

Isso pode ser frustrante. Dá vontade de desistir. Depois de uma noite em uma festa do escritório, um churrasco ou uma exposição de arte, em que você está convencida de ter feito um papelão tentando exibir traços que está convencida de que não possui, pode contar suas aflições a uma amiga e ela vai dizer, inevitavelmente: “Você não precisa mudar nada. Seja você mesma e tudo vai ficar bem”.

É quando nossa amiga vira nossa pior inimiga.

O conselho para esquecer tudo o que aprendeu e ser simplesmente você mesma nem faz muito sentido. Quem pode dizer qual é seu verdadeiro eu? Você sabe? Eu não. Os grandes filósofos do mundo parecem morrer sem nunca descobrir uma resposta definitiva.

E se eu sugerir que você faça algumas coisas deste livro que possa gostar? Conhecer e se misturar com caras novos, ter boas conversas, tornar-se uma pessoa mais tátil. Você está indo contra seu “verdadeiro” eu porque está tentando ser mais extrovertida e brincalhona?

Os hábitos, bons e ruins, que podemos ter adquirido com os anos, não constituem quem somos. Estamos simplesmente acostumados a ser assim. Estamos acostumados a sair com uma amiga, comprar uma bebida e ficar com ela em um canto, reclamando que não há nenhum homem bom por aí. Estamos acostumados a sair para jantar em restaurantes ruins e repetir conversas chatas sobre o lugar em que trabalhamos e quanto tempo demoramos para ir e vir do trabalho. Estamos acostumadas a dormir com um cara no terceiro encontro porque lemos em uma revista que essa é a regra.

Não é quem somos.

Até uma garota que é tímida em público canta no carro quando ouve sua música favorita. Porque ela tem um lado que outros raramente veem, um lado que é bobo, brincalhão e espontâneo. Da mesma forma, há mulheres fortes e com autoconfiança que ficam doidas por lingerie francesa cara, e mulheres brincalhonas e espontâneas que são disciplinadas o suficiente para meditar por trinta minutos toda manhã durante toda a vida adulta. Será que todos os amigos dela sabem disso? É pouco provável.

Geralmente, quando as pessoas aconselham: “Seja você mesma”, é uma forma de dizer: “Não cresça ou mude”. Mais ainda, amigas oferecem esse conselho quando ser você mesma a deixa triste e solitária. O que elas realmente estão falando é: fique com o que você sabe, fique com o que é

confortável. E o que estou falando é que seu novo e melhorado eu *é* você.
Não está *mudando* quem você é, está se *tornando* quem você é.

Por que ele não ligou?



Você se divertiu muito. Pensou que tudo estava indo muito bem. A conversa fluíu. Ele contou um ou dois segredos. Segurou sua mão enquanto iam para o carro. Fizeram uma parada improvisada para tomar um sorvete. Conversaram até às duas da manhã. Você aceitaria facilmente dormir com ele. O cara lembrou o nome do seu gato quando se despediram. Você se divertiu muito! Pensou que tudo estava indo muito bem.

De repente, silêncio. O telefone não tocou a semana toda. Talvez você não tenha aguentado e tenha ligado e deixado uma mensagem. Mas ele não ligou de volta.

Por que ele não ligou de volta?

As razões pelas quais você acha que ele não ligou não são verdadeiras

Em todos os meus anos de treinamento descobri que as razões pelas quais os homens não ligam para as mulheres são completamente diferentes das que elas imaginam. Estas são algumas das falácias mais comuns.

Ele não ligou porque ficou intimidado

Esse é um dos erros mais comuns. Conheci e trabalhei com muitas mulheres bem-sucedidas que gostam tanto desse motivo que o usam antes mesmo do primeiro encontro. “Só observe”, disse uma das mulheres que participou de um dos meus seminários depois que trocou o telefone e marcou um encontro com um cara que tinha conhecido em uma festa. “Ele vai ficar muito intimidado e isso não vai funcionar.”

Mulheres bem-sucedidas têm o hábito de assumir que um cara não consegue aguentar suas conquistas ou que sempre perde o interesse por uma mulher mais avançada na carreira. Mas a verdade é que a menos que uma mulher se comporte em um encontro como se estivesse em uma reunião de negócios ou interogue agressivamente um cara sob o disfarce de conversa, na maior parte do tempo, os homens ficam intrigados e até excitados com uma mulher bem-sucedida, especialmente uma que também consegue mostrar um grau de feminilidade, bom humor, espontaneidade e sexualidade.

Ele não me ligou porque não sou bonita

Se um cara saiu com você, ele já decidiu que gosta do que vê. Uma das razões principais, se não a razão principal, pela qual ele a convidou para sair foi porque ocorreu alguma química visual. A menos que estivesse usando uma venda no dia em que se conheceram, ele já acha você bonita.

Mas é possível que ele tenha ido ao encontro sem sentir nenhuma química sexual, esperando que acontecesse algo. Um cara quer sentir que pode se imaginar transando com você, o que é fácil fazer com uma garota que ri e o provoca, que é apaixonada e parece sentir-se confortável com o próprio corpo, ou mostra que está disposta a ser safada e se levar menos a sério. O mais provável é que ele não tenha ligado porque não sentiu a química sexual que estava esperando encontrar.

Ele não me ligou porque é estranho e não quer compromisso

Mesmo se um cara já decidiu antes do primeiro encontro que não quer nada sério, não significa que vai sair com você e, de repente, desaparecer. Mesmo o solteirão mais convicto gosta de sair. Ele poderia continuar saindo com alguém com quem o sexo é maravilhoso, mas ainda se consideraria um cara que não quer compromisso. Só porque ele não quer compromisso não significa que vai fugir depois de um ou dois encontros. Além disso, não posso dizer quantos solteirões convictos conheci nesses anos que, quando encontram a mulher certa, entram de cabeça no compromisso.

Ele não me ligou porque só estava a fim de sexo

Para entender como é ridícula essa hipótese precisamos deixar claro duas coisas relacionadas com homens. Primeiro: não importa o que eles digam, a maioria deles não está fazendo sexo regularmente se não está em um relacionamento. Segundo: os caras que estão fazendo sexo regularmente fazem com a mesma pessoa.

Por que isso é relevante? Porque — e tenho certeza de que você não precisa que eu a convença disso — homens querem sexo. Querem tanto que não desistem dele sem um bom motivo. Especialmente se o sexo for bom.

Sempre rio com o estereótipo do cara que “transa e foge”, aquele que, supostamente, está deitado na cama na manhã seguinte, depois de um ótimo sexo, pensando: “Nossa, preciso sair daqui e nunca mais ligar, assim isso não vai voltar a acontecer no futuro próximo”.

Minha questão é: um cara que consegue sexo (especialmente sexo de que ele gosta) vai ligar de novo, mesmo se for apenas para fazer sexo no final da noite. Mesmo o maior conquistador vai continuar ligando por sexo. A vasta maioria dos homens não recebe tantas ofertas de sexo a ponto de poder não ligar de volta para uma mulher com quem passou uma excitante noite de paixão.

Se o sexo tiver sido bom, mas talvez a conversa não, ele ainda vai assumir que você continua a fim de uma noite de sexo sem compromisso. Mas, mesmo se o sexo não foi bom, todo o resto tendo sido normal, ele provavelmente vai ligar de novo. O grande comediante Mel Brooks colocou assim: para os homens, sexo é como pizza. Mesmo quando é ruim, ainda é bom.

A questão é: se ele não ligou, não foi pelo sexo.

A verdadeira razão pela qual ele não ligou

Homens, por mais simplórios que possam ser, são surpreendentemente articulados quando se trata de explicar por que não estão interessados em continuar um relacionamento com uma mulher. Muitos dos seus comentários vêm de suas próprias inseguranças, mas a realidade é que as coisas que ele está pensando são essas que seguem. Se confrontado, um

cara poderia soltar alguns comentários vagos, mas, se for sincero, provavelmente vai dizer:

- Ela era só legal (não havia nenhum desafio);
- Ela era chata;
- Ela era muito agressiva;
- Ela era interesseira;
- Ela era muito superficial;
- Ela pareceu muito desesperada;
- Ela estava forçando para impressionar;
- Ela era muito negativa;
- Ela era muito dramática e seria um pesadelo no longo prazo;
- Não houve nenhuma química.

Embora essas razões pareçam abrangentes, no final, representam apenas umas poucas áreas básicas nas quais o encontro não aconteceu da forma que ele queria. Vamos dar uma olhada nessas áreas em detalhes.

Falta de química sexual

Um cara pode ir a um encontro e desfrutar da companhia de uma mulher, mas ainda não sentir nenhuma atração verdadeira. Ele poderia pensar que você é a pessoa mais legal que já conheceu, mas se não sentir aquela energia extra da provocação, flerte e desafio, a química visual inicial que sentiu vai desaparecer. Ele gosta de seu visual, mas algo não está funcionando.

Mesmo se você tiver valor aos olhos dele e vocês tenham se conectado, ele ainda precisa do desafio para sentir química e atração profunda. Nossa tendência, quando estamos em um encontro, é ser agradável. Tentamos encontrar tópicos comuns de interesse ou conexão em algo que nos apaixona. Ser agradável pode levar a um novo amigo, mas não vai criar atração. Só isso não vai repelir um cara, tampouco vai atraí-lo.

Para criar a química necessária também é preciso alimentar a tensão sexual brincando, provocando, flertando e rompendo a normalidade. O cara

está em um encontro com você porque sentiu atração. Mas ele pode perder com facilidade o entusiasmo se não sentir que existe uma conexão sexual *além* da emocional. Só ser legal não vai fazer isso.

Falta de complexidade

“Ela parecia unidimensional” é algo que sempre ouço. Isso se traduz como “só sexo”, “só divertida”, “só séria” ou “só pensava na carreira”. Ela é sexy, mas parecia superficial. É inteligente e ambiciosa, mas não é brincalhona nem divertida. É muito divertida, mas não é sexy. Todos esses traços são ótimos, mas são parte de um pacote; sozinhos, não são suficientes.

Uma mulher multidimensional mostra vários lados de sua personalidade em um encontro. Ela mostra que tem vários valores e se dedicada à carreira, mas também está disposta a desfrutar de aventuras divertidas e piadas tontas. Ela mostra que é sexy, mas também tem classe e não tenta seduzir todo o mundo. Ela conquistou coisas na vida, mas não fica se mostrando, deixa que ele descubra tudo por si mesmo.

Recentemente, eu estava tomando café com um amigo meu solteiro que estava contando sobre o encontro que teve na noite anterior. Ele tinha ido a uma casa noturna na semana anterior e dormiu com uma garota que conheceu naquela noite. Alguns dias depois, mandou um SMS para ver se eles podiam se encontrar de novo. **Por que não vamos jantar?**, ela respondeu. Ele concordou e marcaram o encontro.

A maioria das pessoas assumiria que depois daquele jantar meu amigo usaria a oportunidade para levá-la de novo para a cama, mas ele decidiu que não queria vê-la nunca mais. Fiquei surpreso.

“Ela era muito chata. Não tinha nenhuma opinião sobre nada; não brincava comigo, não era engraçada. Não parecia ter ambições, hobbies ou paixões. No final do jantar, eu não sabia quase nada sobre ela. Não conseguia me imaginar indo para casa com ela porque não saberia o que falar quando não estivéssemos fazendo sexo!”

Se esse cara não conseguia imaginar sobre o que falaria antes e depois do sexo em uma única noite, certamente, não conseguiria imaginar como seria o cotidiano de um relacionamento com ela.

A verdadeira tragédia é a incompreensão que vai criar. A mulher vai voltar para suas amigas e ficar pensando por que ele nem tentou levá-la para casa (mesmo se estivesse planejando dizer não), e por que nunca mais ligou. Afinal, foi ele que a convidou para sair de novo, concordou em jantar e pagou a conta. Por que, de repente, ele virou um sacana?

É pouco provável que as amigas saibam como ela se comporta em um encontro. Provavelmente, não imaginam que ela é muito chata. Há grandes chances de que olhem a situação e digam algo como: “Você foi pra cama muito cedo”, o que não teve nada a ver com a situação.

Como ela nunca vai saber a razão real, vai se concentrar no sexo muito cedo com homens como a fonte de sua dor e talvez até crie a crença de que todos os homens fogem depois do sexo, em vez de se atentar ao fato de que sua personalidade não causa boa impressão à luz do dia.

Carente e desesperada

Homens têm um sexto sentido com mulheres carentes que procuram preencher um buraco com um relacionamento. Pior: ela pode tentar esconder seus planos de se casar o mais rápido possível e ter filhos, mas é como se segurasse uma placa dizendo SIM, SOU ASSUSTADORA, POR FAVOR, NÃO ME LIGUE QUERENDO OUTRO ENCONTRO, NUNCA MAIS.

Não é porque um cara não quer todas essas coisas, é porque ele não gosta de sentir que é o mais novo alvo em seu grande plano de capturar um homem qualquer o mais rápido possível. Homens precisam sentir-se escolhidos por alguma razão única. Nos primeiros estágios, querem sentir que você não tem tudo planejado (ou, pelo menos, se tiver, que ele ainda não foi selecionado para o quadro geral). Quer sentir que qualquer coisa pode acontecer — inclusive casamento e filhos, no final.

Isto é algo extremo, admito. Talvez você saiba quando e como introduzir a questão de enviar os futuros filhos para a escola pública ou particular, mas há outras formas menos óbvias de mandar a mensagem de que você está um pouco carente.

Se existe uma sabedoria sobre homens que todas as mulheres deveriam gravar em sua psique agora e para sempre é: *homens adoram elogiar mulheres, mas odeiam* reconfortá-las.

Se um cara a elogia, sorria e agradeça. Você até pode dizer: “Nossa, obrigada!” de uma forma que demonstre que está um pouco surpresa por ouvir isso, mas só. Essa é a forma de alto valor para responder a um elogio. Aceite graciosamente.

Uma regra que nunca deve ser quebrada: não rejeite um elogio. Se ele disser que você parece sexy pela manhã, não responda com “Deus, não, estou horrível”.

Se ele disser que você fica gostosa com aquela saia, não peça que repita. Carência mostra uma cabeça pouco atraente, porque sentimos gratidão porque alguém está nos elogiando, em vez de aceitar que merecemos o elogio. Nossa insegurança pode nos levar a perguntar “Ah, você acha mesmo?”, com a esperança de conseguir mais validação pelo elogio. É estranho e pouco excitante, e você nunca deve parecer agradecida demais por um homem estar falando algo legal para você.

Tópicos a evitar no primeiro encontro

Quando você é uma mulher de alto valor, sua conversa precisa mostrar isso. Como Benjamin Franklin observou: “Lembre-se não só de dizer a coisa certa no lugar certo, o mais difícil é *não dizer* a coisa errada no momento tentador”.

Mas, às vezes, realmente não sabemos o que é essa coisa errada. Ou ficamos nervosos e soltamos o que estamos pensando. Muitos repetimos hábitos de conversa ruins em encontros por anos, sem ter consciência de que estamos fazendo com que um cara, que poderia até chegar a nos amar, perca o interesse.

Nunca fale sobre seu ex

Se você fica contando histórias sobre seu ex, pare agora. Mesmo se forem tranquilas ou relevantes à situação, o fato de achar que seu ex possa ser um tópico viável de conversa vai parecer um desastre para qualquer homem que estiver tentando atrair.

Nunca fique vociferando sobre seu ex e o quanto você não o aguenta. Você pode achar que está mostrando como está tudo acabado com ele;

infelizmente, está fazendo o oposto. O cara, provavelmente, vai assumir que você ainda sente algo pelo ex ou que tem muita bagagem emocional não resolvida que ele prefere não carregar. Pior, pode parecer ao cara que você teve uma fila de relacionamentos ruins e ele começar a pensar se o problema era realmente seus ex-namorados.

Sempre que reclamamos do ex, arriscamos dar uma de vítima, o que nunca é sexy nem intrigante.

O mesmo raciocínio acontece com a conversa oposta — um cara não quer ouvir como seu último namorado era ótimo. Basicamente, um cara não precisa saber sobre nenhum anexo emocional pendente que você possa ter. É melhor manter esses sentimentos para si mesma.

Evite falar sobre seu peso

Não só porque seu peso é um assunto chato, que pode ficar restrito às suas amigas, mas porque ele também é irrelevante. O cara está em um encontro com você, portanto, já demonstrou que sente atração. Não há nenhum cenário possível no primeiro encontro em que você deveria estar discutindo suas inseguranças em relação a seu peso. Mesmo se algo acontecer que exija que ele tire toda a sua roupa, coloque-a em cima do ombro e corra, não faça comentários sobre como você deve estar pesada e como ele vai precisar de um massagista depois, nada. Se está em um encontro com ele, é uma garota sexy, ponto.

Algumas frases de insegurança que nunca deveriam sair de seus lábios em um encontro, ou nunca mais

“É mesmo? Você REALMENTE acha que sou bonita/magra/sexy?”

O que você está dizendo na verdade: “Por favor, repita o elogio, assim posso me sentir aceita de novo. Sou insegura e uso a aprovação das outras pessoas para validar meu ego.”

“Ah, não, não sou tão sexy/bonita/maravilhosa. Há muitas outras garotas bonitas neste lugar.”

O que você está realmente dizendo: “Preciso de mais reafirmação porque estou intimidada neste momento. Continue falando que sou bonita, assim

posso superar meu complexo de inferioridade.”

“Caras nunca me convidam para sair. Faz muito tempo que não tenho um encontro.”

O que você está realmente dizendo: “É bastante óbvio que gosto de você, então quero deixar as coisas o mais fácil possível, mesmo às custas de parecer deprimente.” Se um cara perguntar por que você ainda está solteira, fale sobre seus padrões. Diga a ele: “Se vou estar com alguém, precisa ser uma pessoa ótima. Não sou alguém que fica pulando de um relacionamento para outro”.

Insegurança pode acabar com qualquer relacionamento, especialmente se um dos dois é muito mais seguro que o outro. Quantas vezes ouço homens que ficaram muito mal por terem de terminar por questões assim. Quando pergunto ao cara por que ele terminou, muitas vezes a resposta é: “Ela é uma ótima garota, mas eu me sentia esgotado. É muito insegura. Sempre ficava com ciúmes quando eu conversava com outras mulheres, ela precisava que eu ficasse repetindo que não estava atraído por mais ninguém a não ser por ela”.

Precisar de validação constante de outra pessoa indica que não nos sentimos seguros. A verdadeira segurança significa nunca precisar de outra pessoa para saber que somos desejáveis.

E se os encontros só acontecerem de acordo com as regras dele?

Às vezes, o problema não é que o cara não liga, mas que só telefona quando é conveniente para ele. Ainda está em contato com você, mas não há dúvidas de que está tentando encaixá-la na agenda, em vez de torná-la uma prioridade, mesmo que média.

Vou revelar um segredo: já me consideraram esse cara.

Há pouco tempo, conheci uma mulher e saímos durante alguns meses. O problema, claro, era que não nos víamos. Eu estava trabalhando sete dias por semana para montar minha empresa. Metade do tempo, estava promovendo seminários em várias cidades ou estava fora do país.

Ela perguntava quando eu estaria disponível, tentando marcar algo, e eu sempre tinha de cancelar no último minuto. Quando eu tentava marcar algo, só conseguia saber quando estaria livre no último minuto e, mesmo nessas

vezes, meu convite era conveniente para mim, como um encontro no aeroporto para um drinque antes de um voo para Los Angeles.

Muitas mulheres fazem coisas de acordo com as regras do cara e, em vez de ele parecer legal e receptivo, acaba perdendo o respeito por ela. Essa mulher, em especial, não aceitou nada disso. Ela me deu um banho de realidade quando, depois de outra tentativa de último minuto de fazer algum plano mirabolante, tentando enfiá-la em um encontro de uma hora entre duas reuniões, ela me enviou esta mensagem: Não sou uma garota para umas horinhas livres, só me ligue quando tiver um tempo apropriado para passar comigo :-)

Foi uma mensagem de alto valor. Imediatamente ela cresceu para mim. Recebi o recado bem claro de que ela não era uma garota que podia ser chamada quando fosse fácil para mim ou quando eu pudesse encaixá-la na agenda. Eu gostava dela e não tinha más intenções, mas sua atitude me trouxe de volta à razão: se eu quisesse conquistá-la, precisava dar o tempo e a atenção que ela merecia.

O que adorei em sua resposta foi que ela conseguiu ser divertida e pouco emotiva enquanto insinuava que a porta estava aberta para quando eu quisesse fazer algo melhor. Não é brilhante?

Obrigação prematura



Você encontrou um cara.

Saíram duas vezes para tomar um café e passar um dia em um parque de diversões. Ou foram a um festival de música e passaram uma tarde se atualizando sobre o trabalho de cada um e comendo sobras. Você gosta dele e ele gosta de você.

Talvez seja o sr. Perfeito, talvez seja alguém que a deixa bem animada, talvez seja apenas melhor do que qualquer outro. A questão é — pensar nisso faz com que seu coração dispare — parece que afinal há um homem na sua vida. Seus pensamentos ficam doidos. Você não consegue resistir a ficar imaginando como será seu próximo encontro. Aos poucos, começa a idealizar como seria passar férias juntos e o que você vai comprar para ele de presente de aniversário, se vai convidá-lo para passar o Natal com você — e, sem perceber, você começa a se perguntar se ele poderia ser *o* cara.

De repente, você se pega tentando passar mais tempo com ele. De repente, está cancelando atividades para liberar sua agenda. De repente, não tem interesse em sair com mais ninguém. Agora, todo o seu foco está sobre ele. Você organiza sua vida ao redor da presença dele. Pergunta-se o que pode fazer para levar seu relacionamento para a frente mais rapidamente. Tenta conduzir suas conversas para “o que” os dois são, já que quer chegar à exclusividade o mais rápido possível.

Enquanto tudo isso está acontecendo na sua cabeça, ele ainda está pensando no restaurante em que vai levá-la no próximo encontro.

O problema é esse: no momento em que você começa a olhar para o futuro enquanto ele ainda está pensando onde vai jantar, o cara começa a se perguntar como os dois estão tão dessincronizados. Ironicamente, mesmo se ele estivesse pensando em avançar para algo mais sério, sua reação é recuar. Por quê? Duas coisas:

A primeira razão é que ele não teve tempo para se convencer da ideia de que vocês formam um casal. E ele precisa de espaço para isso.

A segunda razão é que ele começa a vê-la como alguém de valor baixo, o que torna a primeira razão ainda mais difícil para ele. Todo o trabalho duro que você teve com a questão de valor percebido e desafio sai pela janela com a intenção de agradá-lo. Não cometa este erro.

Por que isso acontece? Não é porque as mulheres não são exigentes. A maioria é incrivelmente articulada e sabe bem o que quer em um homem. Por que, então, tantas mulheres parecem querer estabelecer um relacionamento com caras que na verdade nem conhecem?

A loucura de criar o sr. Perfeito

Não é incomum que uma mulher queira tanto um relacionamento que encontre uma forma de moldar qualquer cara dentro da imagem do cara perfeito. Ela pega um homem com uma ou duas qualidades de que gosta e preenche os vazios, tingindo o resto com as qualidades que exige. Transforma-o no Príncipe Encantado (o que normalmente está muito longe da verdade) e termina valorizando-o muito. Isso cria uma falsa realidade, já que o cara não merece a imagem que ela criou. Pode ser um ótimo cara, mas por razões inteiramente diferentes.

Mesmo mulheres que são boas em *não* inventar qualidades que um cara não possui podem cair na armadilha de confundir os traços que ele manifesta em outras áreas da vida e que não têm nada a ver com ela.

Geralmente, quando uma mulher encontra um cara aparentemente bem-sucedido, charmoso e articulado, começa a compará-lo com a listinha mental de características do sr. Perfeito. Quanto mais ela vê como ele se move pelo mundo, mais vê como interage de forma bem-sucedida com outras pessoas, conduz seus negócios ou domina um ambiente, mais se arrisca a pensar: “Uau, este cara é ótimo. Ele realmente possui tudo o que quero em um homem. Agora quero mostrar o quanto eu o amo”.

O que está errado nisso? Você está se apaixonando por alguém que pode ser uma maravilha na própria vida, mas que não fez nada especial na sua. Ele pode ser um ótimo ser humano, mas isso não faz dele um bom partido, obrigatoriamente. O que faz de um cara um bom partido é como se

relaciona com *você*. Ele pode ter ganhado sua aprovação como pessoa, mas não ganhou sua aprovação como parceiro, até realmente investir em você.

Não me canso de falar isso: *um cara deve ser avaliado somente pelo que ele faz por você*.

O objeto de sua afeição

Fico espantado com como os caras são malvistas quando se trata de objetificar mulheres. Não há dúvida de que eles fazem isso. Seria quase impossível encontrar um cara que não tivesse olhado para uma mulher atraente alguma vez na vida pós-puberdade e pensado: “Eu transaria com ela”.

Mas eu me aventuro a dizer que as mulheres também objetificam os homens. Quando elas os avaliam baseando-se em sucesso, status, poder ou sedução sem conhecê-lo, sem ter qualquer tipo de relacionamento com ele, não estão fazendo a mesma coisa? Todos nós temos uma tendência a objetificar as pessoas sem conhecê-las ou sermos próximos a elas. Quando fazemos isso evitamos ter uma relação real com alguém porque não estamos nos relacionando com *a pessoa*, mas com um conjunto de características que não se baseiam na conexão.

Todas essas atitudes fazem com que uma mulher se obrigue a começar um relacionamento com alguém que ainda não merece seu foco. Ela, por outro lado, espera reciprocidade antes de merecer. Esse é, geralmente, o resultado da propensão feminina a selecionar os homens *mais desejáveis*, algo que está em conflito direto com a tendência do homem a selecionar a *próxima* mulher. O que escrevo a seguir pode ser uma generalização, mas mostra bem a questão:

Dê a um homem dez mulheres e ele vai se divertir. Dê a uma mulher dez homens e ela vai escolher.

Isso não quer dizer que os homens não querem se estabelecer, mas seu instinto é explorar suas opções. O instinto de uma mulher é rapidamente descartar os homens de que ela não gosta e ficar com o cara de que ela gosta mais. Ignorando o resto. Isso significa que ela precisa ser mais como

um homem e se divertir? Não. Minha questão é que, em vez de se concentrar em forçar uma relação com um único cara que ainda deve conhecer melhor, ela deveria passar mais tempo com mais caras antes de reduzir o foco.

Por falar nisso, quando uma mulher se move mais lentamente, a inclinação do cara será se mover mais rápido. Ele vai se perguntar por que ela está seguindo o fluxo e não o força a ter um compromisso. O desafio percebido aumenta quando se pergunta o que precisa fazer para que ela queira ficar só com ele. O valor percebido dela aumenta quando o cara percebe que a mulher é mais perspicaz e não fica correndo para ter um compromisso com alguém que ainda não a tratou de forma especial. Ele agora começa a trabalhar por ela. E, como sabemos, todo mundo valoriza as coisas pelas quais trabalha para conseguir e o valor cresce quando conseguem o que querem.

Como saber quando ele vale a pena

Suponhamos que você tenha uma conta na qual algum cara está depositando dinheiro e não é possível passar para um relacionamento mais sério com ele até o saldo ter chegado a certa quantia. Como ele constrói esse crédito com você?

Através de suas ações, o cara deve demonstrar estar pensando em você: fazer um esforço para vê-la, mostrar generosidade e altruísmo, além de cuidar de seus interesses. Precisa demonstrar que a apoia. Resumindo, deve trabalhar para merecê-la. Quando tiver chegado àquele crédito no banco, você pode recompensá-lo, e então essa recompensa estará associada ao investimento. Ele agora aprendeu que a melhor forma de ser recompensado é investir mais.

Compare-se à situação acima. Você decide que gosta dele baseada no que vê — essencialmente, dá a ele um crédito ilimitado — e tenta pressioná-lo. Ele não tem crédito no banco porque na verdade não fez nada específico a seu favor. Então, quando você tenta forçar o compromisso, ele associa isso a não ter feito nada para merecer.

Lembre-se: homens não valorizam o que não conquistaram. Em vez disso, *um cara ganha valor baseado somente em como ele a trata.*

Ao contrário de tantos filmes românticos, nunca é suficiente que um cara simplesmente goste de você ou mesmo a ame. Muitos homens amam mulheres que tratam como lixo. Sua decisão de “escolhê-lo” deveria estar baseada no que faz por você e em como comunica seus sentimentos, não só em como ele se sente.

Um cara que vale a pena considerar para um relacionamento sério, vai estimá-la e isso ficará evidente. Ele mostrará esse comportamento antes que você decida escolhê-lo. Qualquer outro, não é o cara para você.



PARTE TRÊS

Mantenha o cara

Como ser a mulher dos sonhos dele



Eu me encolho sempre que recebo e-mails de mulheres que dizem: Ei, Matt, adorei seguir seus conselhos nos últimos seis meses, mas vou cancelar a newsletter agora. Consegui um namorado. Obrigado por tudo!

Apesar de apreciar a gratidão, sempre sinto que a remetente não entendeu direito a proposta. Ver o início de um relacionamento como o fim do jogo é cair na armadilha do final de Hollywood. O casal finalmente fica junto, se beija, casa, a música romântica vai crescendo, os créditos começam a subir. E eles viveram felizes para sempre.

Na vida real, nada disso acontece. Seu relacionamento, se durar, precisa ser bem cuidado para que continue crescendo. Você conquistou o cara, agora, precisa descobrir se quer ficar com ele. Se decidir que quer uma relação duradoura, como poderá aumentar a possibilidade de que seja gratificante?

Muitos dos princípios que aprendemos até este ponto ainda são relevantes quando se trata de criar e construir um relacionamento duradouro. Quando você acredita que está com O Cara, não é hora de se sentar e ficar contente consigo mesma. Tudo que é bom na vida precisa ser alimentado continuamente: nosso corpo, nossa profissão, nossa amizade, nossas relações familiares e, sim, nossa vida amorosa. Neste caso, os investimentos fluem nas duas direções. Você precisa ter certeza de que está conseguindo o que precisa dele, e ele precisa sentir que o que está recebendo de você não poderia vir de mais ninguém.

As cinco coisas que fazem um cara ficar doido por sua mulher

Na próxima seção, vou revelar as necessidades mais profundas de um cara. Pode parecer que o trabalho é unilateral. Mas lembre-se: em meu treinamento masculino, dou a eles muito trabalho também. Então, siga comigo. Uma leitura cuidadosa vai ajudá-la a entender a natureza simples, mas primitiva, da psique masculina e como se tornar a mulher que ele vai querer para sempre.

Validação sexual

Vimos no capítulo 13 o grau em que a autoestima de um cara está ligada à validação que ele recebe através do sexo. Estejam no décimo encontro ou no décimo ano de relacionamento, um cara nunca supera sua necessidade de se sentir valorizado sexualmente. Não tem a ver *só* com vocês dois fazendo sexo, mas com ele ser capaz de excitá-la.

O sentido de valor dele como homem está inextricavelmente ligado a quanto você o deseja sexualmente. Ele precisa sentir que é tudo de que você precisa nessa área. Apesar de conseguir reconhecer que há homens fisicamente mais atraentes do que ele, caras com barriga tanquinho ou olhos mais sedutores, seu cara precisa saber que você se sente completamente satisfeita sexualmente ao seu lado. Não importa o quanto ele sinta que vocês estão emocionalmente próximos, sempre haverá essa necessidade crucial. E isso se torna ainda mais importante em um relacionamento.

Claro que as mulheres também querem ter uma vida sexual apaixonada e satisfatória e precisam se sentir sexualmente desejadas. Não são necessidades específicas de gênero. Mas é muito importante entender que sentir-se homem está intrinsecamente ligado à capacidade de excitar a mulher. Você tem um poder assustador a sua disposição, porque isso nunca deixa de ser importante para os homens. Se ele se sente sem valor sexual, sente-se sem valor como homem, o que acaba se transformando em ressentimento.

Um dos maiores erros que as mulheres podem cometer é não mostrar a mesma validação sexual que mostram nos primeiros estágios do relacionamento. Elas param de falar como ele é sexy, quanto adoram seu corpo ou como é atraente. Ele precisa ver que continua a excitá-la, o tempo todo. Nossa cultura, geralmente, mostra que a mulher precisa ser

fisicamente validada, mas a verdade é que os homens são, geralmente, mais carentes do que as mulheres nessa área. Quando você mostra a seu cara que está interessada sexualmente, também fornece informações sobre o comportamento dele e *faz com que se torne o tipo de homem que deseja que ele seja*.

Como fazer isso

Ainda bem que validar sexualmente um homem não é difícil. Na verdade, é fácil. Talvez fácil demais. Absurdamente fácil. A técnica que vou compartilhar é terrivelmente poderosa. Você precisa fazer uma promessa solene de que nunca vai usá-la para o mal.

Fiquei pensando se devia incluir isso ou não. Mulheres não têm ideia de quanto poder reside nas palavras que usam. Se quiser começar a afetar o comportamento dele neste exato minuto, pense no que vai dizer. Homens ficam completamente perdidos frente a frases como:

“Não consigo resistir quando você...”

“Fico louca quando você...”

“Deus, você fica tão sexy quando...”

Por exemplo, se você quer que ele a satisfaça sexualmente, precisa falar quando ele está fazendo a coisa certa. Diga: “Fico louca quando você faz isso” ou “Não consigo resistir quando você...”. Se algo que ele faz na cama a agrada, pelo amor de Deus, você precisa gemer mais alto! Tenha certeza de que ele registrou que você está gostando. Você precisa acreditar em mim: se um homem ouve que algo que está fazendo a excita, ele nunca, *nunca* vai esquecer. Um cara adora momentos como esse e pode guardá-los em seu coração para sempre. Se você simplesmente disser: “Não consigo resistir a você quando usa esta camisa” ou “Fico louca quando você me beija desse jeito”, espere ver muito essa camisa e sempre ser beijada desse jeito.

A genialidade disso é que você pode dizer ao cara exatamente do que gosta e ele vai *querer* fazer isso com muita frequência. E o maior segredo de tudo isso é que essa técnica funciona mesmo quando você está falando sobre coisas não relacionadas ao sexo. Se disser a um cara que seu biceps a enlouquece, ele vai fazer exercício antes de você chegar. Não estou exagerando. Você pode dizer: “Adoro quando você me surpreende” e, então,

esperar ser surpreendida com mais frequência do que pode imaginar! Lembro que a namorada de um amigo falou que ficava excitada com a ideia de que ele comprasse a roupa íntima dela e, de repente, o cara só conseguia pensar em comprar presentes de aniversário e Natal para ela.

Fico realmente relutante em dizer isso. Tenho um pesadelo recorrente no qual vejo tribos de homens lavando o carro, polindo o chão, limpando sapatos, só porque vocês disseram que ficavam “loucas” quando eles faziam isso.

Alguém que reconhece o aspecto único dele

Todo homem está procurando a mulher que o vê como alguém diferente de todos os outros homens do mundo. Ele quer sentir como se tivesse algo especial que você admira e que nenhum outro homem poderá dar. Precisa sentir que foi escolhido por um motivo específico. O poderoso corolário aqui é que um homem não vai querer perder a mulher que o conhece e o aprecia de uma forma que é essencial para a maneira como ele se vê. Se perder aquela mulher, perde também a forma como ela o vê e como gosta de se ver.

Um homem que conquistou muitas coisas quer ser adorado pelos traços que o levaram até essa posição, não pelos resultados externos do trabalho duro. Ele já tem muitas pessoas atraídas por seu dinheiro, status e poder, então, uma mulher que admira essas coisas não o faz se sentir especial. Ele deseja a mulher que não fica desnecessariamente impressionada pelas conquistas dele, mas entende a força de seu caráter. Precisa sentir como se pudesse perder tudo, mas a mulher com quem está, ainda assim, preferiria ficar com ele a qualquer outro homem da Terra.

Quando você elogia seu namorado, seja o mais específica possível. Lembro-me de estar parado perto de um lago falando ao telefone com uma namorada. contei a ela que de onde eu estava dava para ver alguns patinhos nadando e que eu gostaria que pudesse ver como eles eram bonitinhos, ao que ela respondeu: “Adoro isso em você, Matt. Você é esse cara forte e masculino, mas tem um lado muito doce e gentil que aparece de vez em quando”. Fiquei profundamente orgulhoso. Se ela tivesse dito simplesmente: “Ahhh, como você é fofo”, não teria tido o mesmo impacto,

porque pareceria uma resposta mais genérica. Como ela deixou explícito algo em minha personalidade que admirava, tornou-se um elogio que nunca esqueci.

Os homens são mais sentimentais sobre isso do que as mulheres pensam. Quando acha que você nunca conheceu um homem como ele, o cara sente-se especial perto de você em um nível que não poderá imaginar.

E, porque ele se sente especial ao seu lado, *você se torna especial para ele*.

Há uma cena em *Cassino Royale* na qual James Bond (Daniel Craig) está se recuperando depois de ter apanhado, sido torturado e quase morto, e Vesper Lynd (Eva Green) confessa sua admiração pela coragem dele ao falar: “Se a única coisa que tivesse sobrado de você fosse seu sorriso e seu dedinho, ainda seria mais homem que qualquer outro que já conheci”.

Este tipo de admiração é importante, porque faz um cara se sentir em um nível que ninguém mais poderia estar. Não estou aconselhando-a a ficar fazendo elogios sem sentido com o intuito de afagar o ego dele. Deve ter uma base genuína. Isso tem a ver com se conectar com seu parceiro e mostrar a ele que você realmente o entende. Aquela conexão genuína a coloca em uma categoria acima de qualquer outra pessoa na vida dele.

Uma companheira leal

Os melhores casais são uma equipe: duas pessoas que estão ao lado uma da outra e querem o melhor uma para a outra. Geralmente, ouvimos a palavra “lealdade” e assumimos que significa fidelidade sexual. Mas esse comportamento consistente e confiável de cuidar do outro engloba uma lealdade mais profunda do que só a monogamia.

Não é preciso dizer que essa qualidade precisa ser recíproca. Lealdade tem a ver com apoiar os objetivos da outra pessoa, de uma forma que não seja egoísta. Tem a ver com querer que ele seja bem-sucedido, ter prazer com a realização dos sonhos dele, mesmo que alguns sejam pessoais. A mentalidade por trás desse tipo de lealdade é simples: se afeta um de nós, afeta nós dois.

Seja leal quando estiver com os amigos dele. Seja leal na companhia de qualquer outra pessoa, porque isso importa. Homens são, talvez, mais

sensíveis do que as mulheres em relação a isso. Se você o humilha na frente de outras pessoas, não o apoia em público ou mostra dúvidas sobre sua capacidade de fazer algo, manda uma mensagem inequívoca que diz: “Realmente, não o valorizo como homem”.

Ele quer alguém que o apoie. Cuidado para não pegar o trem quando as pessoas começarem a tirar um sarro dele. Os amigos podem, mas tome cuidado ao se juntar ao coro. Ele precisa que sua companheira resista e o defenda, mesmo quando for apenas brincadeira. Quando você mostra que está ao lado dele, será ainda mais apreciada por isso.

Ser uma companheira leal não exige que você concorde com ele, mas que você faça um esforço para entender seu ponto de vista e se recuse a fazer qualquer coisa que poderia minar sua confiança.

Os casais que conseguem fazer isso melhoram a vida um do outro e crescem juntos. Eles não concorrem ou se atrapalham. Como equipe, você sente que estão melhores juntos do que se estivessem separados.

Ele precisa proteger e prover

É da natureza masculina prover e proteger. Isso inclui a necessidade de proteger a si mesmo e aos outros. Os homens são, geralmente, ensinados desde pequenos que devem se resguardar da vulnerabilidade emocional; quando tiverem que sair para o mundo e conquistar coisas temíveis, precisam ser capazes de se concentrar na tarefa que estão realizando. Não há lugar para emoção ali; na verdade, ser escravo de sentimentos profundos pode evitar que ele consiga proteger e prover.

Quando um menino chora, ele, geralmente, ouve que deve parar. Dizem que deve aguentar, ser forte. Na escola, ele aprende a não demonstrar seus sentimentos na frente de outros meninos. Se um cara fica aborrecido na escola, ele não espera que os outros cuidem dele. Aprende a esconder. Assim, os homens caminham pelo mundo escondendo suas emoções, não as expressando. Não estou aqui para julgar se essa é a forma mais progressista ou saudável de lidar com as emoções, mas o fato é que esses são os princípios do desenvolvimento e da criação masculinos. É importante prestar atenção aos fatos. Mais importante: os homens sentem-se mais eles

mesmos quando estão contendo seus sentimentos a serviço de proteger e prover.

Hoje, essa ideia pode parecer ultrapassada e, no sentido tradicional, pode até ser. Há muitas gerações, os homens preenchiam essa necessidade de proteger e prover ganhando dinheiro. Na verdade, é isso o que eles faziam de mais importante. No século XXI, as mulheres dão uma contribuição significativa, ou até maior, para as finanças da casa, então, os homens precisam mudar de jogo. Simplesmente trazer dinheiro para casa, jogar em cima da mesa, depois abrir uma cerveja e sentar no sofá não funciona mais. (É terrível que isso já tenha funcionado, mas isso é assunto para outro livro.)

O homem precisa sentir que está provendo *algo* a você. Ele precisa sentir em algum nível que serve a um propósito na sua vida e está dando algo que você não poderia conseguir de mais ninguém.

Ser uma namorada ou esposa forte e independente não é o que castra um homem. Na verdade, ser independente é parte do que a faz uma mulher de alto valor. É parte do motivo pelo qual ele se sente atraído por você. Mas quando um homem ouve frases como: “Não preciso de um homem para nada. Posso fazer tudo sozinha”, ele, naturalmente, se pergunta qual é sua razão para estar em um relacionamento. Se você não tem necessidades e não exige nada dele, ele questiona o que estão fazendo juntos.

Um homem sente-se castrado quando percebe que é dispensável na sua vida e que você poderia seguir tranquilamente sem ele. Precisa ser *seu* homem, aquele que pode estar aí por você. Não é preciso dizer que também deveria fazer o máximo para acrescentar algo à sua vida, como há anos falo para os homens!

Fui lembrado de como a situação pode ser difícil tanto para homens quanto para mulheres quando assisti a um velho filme de Woody Allen, *Hannah e suas irmãs*. Elliot (Michael Caine) e Hannah (Mia Farrow) estão discutindo porque ele sente que a esposa não precisa dele. Elliot diz: “Preciso de alguém que me ache importante. É difícil estar com alguém que dá tanto e precisa de tão pouco em troca”. Ela afirma que tem necessidades, mas ele responde, frustrado: “Bem, não consigo vê-las!”.

Hannah é uma atriz rica e bem-sucedida, trabalhando duro para sempre ter certeza de que todo mundo está feliz. Ela dá muito a todos ao seu redor, mas o marido Elliot está perdido no relacionamento. Não sente que possui

um lugar nele. Precisa de alguém que o veja como parte importante da engrenagem. A tragédia é que Hannah realmente tem necessidades, mas elas são invisíveis para Elliot. Ela nunca fala do que precisa, nem mostra ao marido o que recebe dele. E por causa desta falta de comunicação o cara se sente inútil na relação.

Não existe nenhuma contradição entre ser uma mulher forte e precisar de um homem. Não quero que você confunda isso com *carência*, que é uma forma de desespero. Quando você está em um relacionamento, o cara precisa se sentir necessário.

Mesmo que você não sustente a família, há boas chances de que também trabalhe. Se ele a ajuda depois de um dia ruim é uma forma de permitir que o homem seja protetor e provedor (cabe a ele se apresentar e fazer isso quando você estiver precisando!). Quando teve um péssimo dia, conte para ele. Você pode pensar que está evitando detalhes chatos de sua vida no escritório ao dizer: “Só tive um dia ruim, não se preocupe”, mas o efeito é afastá-lo, evitar que diga algo que poderia ajudar.

Outra forma de comunicar sua necessidade de ajuda é simplesmente deixando que ele saiba que teve um dia péssimo. Dizendo: “O trabalho foi péssimo hoje. Preciso muito de seus abraços esta noite”, permite que ele a ajude. Faz com que se sinta o único que poderia confortá-la.

Não importa até onde chegamos na eliminação das diferenças de gênero em termos econômicos, sociais e culturais, lá no fundo, uma parte significativa dele sente necessidade de cuidar de você. Se não encontrar alguma forma de mostrar que precisa dele, a autoestima de seu cara vai começar a desabar.

A boa notícia é que deixar que seu cara saiba como ele é importante para você não é difícil nem exigente. Um beijo e um abraço enquanto diz: “Senti muito sua falta hoje” ou “Queria chegar logo em casa”, funcionam muito bem.

Ser cuidado e apoiado

Quando um cara entra em um relacionamento, ele precisa sentir que sua companheira é a melhor apoiadora que já teve. Precisa sentir que você torce por ele, aprova sua ambição e aposta todas as suas fichas nele.

Qual é a melhor forma de cuidar de um cara? *Acreditando nele*. Se você acredita, ele vai querer ficar com você por muito tempo. Uma mulher que acredita na nossa visão, que somos capazes e em quem somos é alguém que nos dá a força que mais ninguém pode dar. Queremos provar que podemos. Se disser: “Se alguém pode fazer, é você”, vai se tornar a pessoa mais especial no mundo para ele.

Sempre temos dúvidas na vida, mas, quando ele passa por esses momentos e você mostra que acredita em seu potencial, vai batalhar muito mais por causa desse apoio. Vê-lo como capaz de ser melhor do que é cria um círculo de retorno positivo. Você vai conseguir o melhor dele quando apoiá-lo.

Isso *não* quer dizer que você está vivendo para que ele alcance seu potencial. Você está feliz com ele agora, pois já alcançou seus padrões. Queremos que ele consiga ver que você acredita em sua capacidade de conquistar o que quer e alcançar o potencial que vê para si mesmo. É dar a ele uma aspiração. A pior coisa para um cara é sentir que tem um grande projeto, mas sua companheira ou a) não o apoia, ou b) nem presta atenção. Ele quer que você se interesse e apoie as coisas das quais ele gosta. Quer que você fique animada com a visão de que está animado.

Por que isso não é uma contradição

Entendo que defender que você mostre a um homem que precisa dele e permite que a proteja e seja o provedor pode parecer ir contra tudo o que falamos antes. Você pode se perguntar como ser uma mulher de alto valor segura e independente e, ao mesmo tempo, mostrar a seu homem que precisa dele. A principal diferença é que agora estamos falando em manter o cara, na necessidade de mostrar vulnerabilidade para conectar e dividir o amor. Todos nós, mesmo os mais centrados, com maior força de vontade e mais positivos, temos momentos em que nos sentimos vulneráveis ou temos necessidades tão profundas que quase nem sabíamos que existiam. A beleza de um compromisso é que isso permite que você compartilhe esses sentimentos e, ao fazer isso, consiga fortalecer as conexões com o outro.

Todo homem no mundo está procurando a mulher que precisa dele, mas não é dependente; que é sexual, mas é mais do que uma sedutora; que é

gentil e generosa, mas não está atrás só de validação; que é leal e apoia o crescimento dele, mas não diz como deve viver; que luta por ele, mas não é ciumenta; que é independente, mas faz com que ele seja a pessoa mais importante de sua vida; que faz e acontece no mundo, mas é vulnerável e gentil com ele.

Pode parecer que estou pedindo muito, mas tudo volta para você como a mulher de alto valor que já é. Só que agora está indo mais fundo para se conectar à psique masculina com as mesmas qualidades que incorpora para criar uma ligação duradoura.

Ele é o Cara Perfeito?



Agora que está com ele e se tornou a mulher dos seus sonhos, como sabe se é o cara certo para você? Seis dias, seis meses ou seis anos depois, como você sabe que ele vale seu tempo, esforço e amor?

Nos primeiros capítulos, discuti a importância de estabelecer padrões e de não perder um único minuto com um cara que não os alcançava. Só esse ritual vai ajudar a eliminar os caras que são errados para você, provavelmente dentro de menos de duas semanas. Uma das coisas mais duras de fazer durante os estágios de conhecer e manter o cara é se recusar a começar um romance a menos que o cara realmente mereça. Às vezes, queremos tanto estar em um relacionamento que aceitamos qualquer coisa, mesmo nos primeiros estágios.

Ignoramos problemas óbvios porque queremos muito nos apaixonar. Mas, inevitavelmente, essas dificuldades voltam para nos assombrar. Quando um relacionamento de longo prazo termina, se pesquisarmos nosso coração e formos brutalmente honestos conosco, geralmente, percebemos que podemos ter ignorado os sinais, porque tínhamos a esperança de ter encontrado nossa alma gêmea. Lembre-se: as pessoas estão sempre mostrando a você quem são.

Uma amiga discutiu o término do namoro comigo há pouco tempo. Depois de dois anos, ela se separou do namorado porque ele estava sempre saindo e bebendo com os amigos. Quando estava me contando a história, falou de uma forma que sugeria que nunca tinha imaginado esse final.

Perguntei o que eles fizeram nos primeiros encontros e ela me contou que se divertiram muito saindo e bebendo. Quando sugeri a conexão entre seus primeiros encontros com o cara e o comportamento atual dele, ela ficou perplexa.

Às vezes, os sinais são sutis, mas devemos aprender a ler e avaliar. Se algo nos preocupa desde o começo, precisamos estar atentos a nossos

instintos ou corremos o risco de continuar com alguém que não merece nosso amor, apoio, atenção e fidelidade. Um amigo sábio disse uma vez: “Um relacionamento, geralmente, termina da mesma forma que começa”.

Como saber se ele é correto para você

Não podemos nunca estar 100% seguros de como um relacionamento vai terminar. Parte do que nos faz delirar em relação ao amor é essa incapacidade de saber. Você nem sempre “sabe” o que vai acontecer. Claro, isso é verdade em tudo na vida. No entanto, passamos algum tempo construindo uma base de conhecimento para ficar em uma posição onde é possível encontrar e manter um grande amor. Agora, conseguimos colocar um pouco disso em uso, fazendo perguntas difíceis sobre se ele vale seu amor delirante. Aqui está do que você precisa ter certeza.

Ele prioriza os valores que você também acha importante

O que é mais importante para você na vida? É a aventura? Ambição? Gentileza? Família? Generosidade? Segurança?

É vital encontrar alguém que não só compartilha seus valores, mas também os coloca em uma ordem similar de importância.

Digamos que você conheça um cara legal e, nos primeiros encontros, diz a ele que a família é importante em sua opinião. Diz que sua família significa muito para você, ele concorda, e parece que os dois têm algo importante em comum. É maravilhoso! Não se toca mais no assunto, tudo vai bem, até que estão saindo já faz alguns meses e você quer que ele almoce na casa dos seus pais no domingo, mas ele não quer. O cara só encontra a própria família no fim do ano. Existe um conflito. Ele não entende por que você precisa tanto ficar junto de sua família e você acha que ele a enganou, que não se importa com a família ou talvez apenas não goste da sua. Ele até pode gostar, só que não tanto quanto você. Essa diferença de prioridade não apareceu no começo.

Se a lista de valores prioritários dele coloca, digamos, carreira, aventura e intimidade antes da família, ele sempre vai colocar trabalho, viagem e estar com você acima de estar próximo da família. Enquanto isso, na sua

lista, a família poderia estar em primeiro lugar e carreira ser o número quatro. Se for esse o caso, sempre que essa questão surgir haverá conflito.

Geralmente, quando estamos conhecendo alguém, ficamos atraídos por um valor que a pessoa manifesta, sem parar para considerar outros que são igualmente importantes para nós. Podemos ficar tão cegas por essa qualidade que até chegamos a imaginar que a pessoa pode ter outras que ainda não percebemos. Uma mulher poderia se apaixonar por um homem porque ele valoriza a ambição e ela acha isso sexy; mais tarde, no entanto, quando conhecê-lo melhor, percebe que a conexão e a intimidade não são tão valorizadas por ele quanto gostaria. Na verdade, a ambição dele faz com que só trabalhe, enquanto o fato de a conexão estar lá embaixo em sua lista de valores contribua para que ela se sinta negligenciada.

Você pode estar pensando: “Mas e a teoria de que os opostos se atraem?”. Todos conhecemos casais em que ela era extrovertida e ele era reservado, ou ele era sociável e ela era quieta. Esses são traços de personalidade, não valores. Apesar dos estilos diferentes, as duas pessoas precisam valorizar as mesmas coisas e mais ou menos no mesmo grau.

Não são os valores, são os padrões

Isso exige uma explicação.

Pense desta forma: para cada um dos seus valores, seja aventura, inteligência ou generosidade, você tem um padrão para decidir em que ponto da escala o coloca.

Duas pessoas podem valorizar a aventura, mas isso não significa que tenham os mesmos padrões quando se trata de serem aventureiros. A ideia de aventura para uma pessoa pode ser escalar o gigantesco monte Kilimanjaro, enquanto a da outra é experimentar um novo restaurante. As duas compartilham do mesmo *valor* central, mas seus *padrões* de aventura são diferentes.

Para deixar as coisas ainda mais complicadas, alguém pode afirmar que um valor central é importante para si, mas não necessariamente colocar isso em prática.

Deixe-me mostrar um cenário. Um homem insulta regularmente sua esposa. Suas amigas e família não conseguem entender por que ela aceita

isso, por que simplesmente não vai embora. Como ela poderia ficar com alguém que a trata com tanto desrespeito? Mas o que não sabemos é que de vez em quando ele faz algo incrivelmente doce e gentil — ele a beija afetosamente, pede desculpas em profusão, realiza atos de generosidade direcionados a equilibrar seu comportamento. Nesses momentos, ele afirma que não é essa pessoa indelicada, que no fundo a ama e nunca quis machucá-la. É um tipo de demônio interno, afirma, que faz com que se comporte mal. O cara pode ser sincero com essas palavras. No entanto, o que importa é a média de suas ações, não a média de suas palavras.

A mulher do exemplo vai ver os pequenos relances de gentileza — um valor ao qual ela dá muita importância — e os usará para se convencer de que ele é, na verdade, o homem que quer, apesar do abuso. Então, fica com a esperança de que poderá fazer esse homem amoroso e doce se revelar e terminar com o abuso. Se ela for boa o suficiente, será bem tratada o tempo todo.

Apesar de parecer louco, eles podem realmente ter o mesmo valor no que se refere a gentileza. Mas um deles está vivendo esse valor todo dia e o outro, não. É como quando alguém diz: “No fundo, sou uma pessoa carinhosa”, mas você nunca vê muitas provas disto. O que realmente estão dizendo é que “ser carinhosa” é um valor ao qual aspiram, mas isso não é o mesmo que viver.

Você já namorou um cara que fala como é ambicioso e repete todos os seus sonhos, mas nunca sai de sua zona de conforto, nunca realmente se esforça para trabalhar pelo que afirma querer? Ele pode culpar fatores externos por sua falta de sucesso, nunca assumindo total responsabilidade por sua inércia. Pode querer ser ambicioso e trabalhar por seus sonhos, mas isso não é o mesmo que vivê-los.

Eis por que esse conceito é tão relevante para nossa felicidade avançar: mesmo que você tenha discutido seus valores centrais com um cara e ele tenha concordado em quais eram os mais importantes, a menos que você o veja demonstrando seus valores na forma como vive, não importa o que ele diz. Nossas escolhas de relacionamentos devem estar baseadas nos padrões atuais do homem. Você deve se apaixonar pela pessoa a sua frente, não por seu potencial.

Isso significa que as pessoas não crescem ou mudam? Claro que não. Faço o que faço porque acredito na possibilidade de que as pessoas mudem.

Mas, também sei que é difícil prever como nossa influência vai mudar alguém, e é besteira apostar nossa felicidade nisso.

Quando conhecemos alguém, desde a primeira conversa, precisamos observar. A pessoa por quem está atraída demonstra através de suas ações que compartilha seus valores? Quando passam um tempo juntos, consegue vê-lo exibindo os mesmos padrões para esses valores, como você faz em sua própria vida?

Não estou sugerindo que as ações dele precisam combinar com as suas. Não temos que viver esses valores da mesma forma. O valor da generosidade pode se expressar em uma pessoa em como ela trata a família e os amigos; para outra pessoa poderia ser o trabalho de caridade que ela faz toda semana. Como cada um vive seus valores não é tão importante quanto o fato de os dois estarem comprometidos com eles na mesma profundidade.

Se um cara diz que vai mudar, como você sabe se está falando a verdade?

Há dois valores que acredito serem vitais em um relacionamento. Se você possui os dois e demonstra, existe o potencial para superar as diferenças.

Os dois valores são *crescimento e trabalho em equipe*.

Se você valoriza o crescimento pessoal e o cara não, as chances de que ele mude são bastante baixas. Ele pode alterar seu comportamento inicialmente por medo de perdê-la, mas mudanças de longo prazo exigem determinação e compromisso, além de que ele precisa acreditar no valor do crescimento, independentemente do status de sua vida amorosa. Se seu homem não tem interesse em crescer sozinho, ele não terá nenhum interesse em se tornar um homem melhor para você. Uma das áreas centrais onde isso aparece nos relacionamentos é nas discussões. Por natureza, elas mostram as fraquezas dos dois lados. Jogam uma luz sobre as partes que as pessoas preferem não admitir que é necessário mudar. O que faz os casais se fortalecerem é os dois se comprometerem a crescer nas áreas em que são fracos. Isso não acontece, no geral, durante a própria discussão; mas, depois que a poeira baixa, ele está disposto a admitir em que pontos estava errado e

o que precisa mudar? Este tipo de crescimento é essencial para relações de longo prazo, e tudo começa com o desejo de crescer em primeiro lugar.

O segundo valor, trabalho em equipe, é essencial. É o que faz com que ele queira melhorar seu relacionamento e que você fique mais feliz. Trabalho em equipe tem a ver com a crença de que vocês dois, trabalhando juntos, podem consertar qualquer dinâmica que não esteja funcionando no relacionamento.

Novamente, se você quer saber se um homem valoriza essas coisas, veja suas ações. Quando diz a ele o que a deixaria mais feliz, ele ouve e se esforça para fazer? Ou fica na defensiva e desvia suas necessidades a serviço do ego dele? Quando você precisa de algo, ele procura ajudá-la? Ou recua?

É mais importante que ele esteja se esforçando, mesmo que não descubra a maneira exata de fazê-la feliz. Pois, como são um time, você pode guiá-lo pelo caminho. O importante é que ele possua o valor fundamental que o faz querer fazê-la feliz. Você pode trabalhar para direcioná-lo — isso é estar em um relacionamento —, mas não dá para criar a intenção.

Mas atenção: os valores compartilhados de crescimento e trabalho em equipe contribuem para uma boa relação quando os dois compartilham valores e padrões parecidos, se não iguais. Se você conhece um cara com valores completamente diferentes, nenhuma “tentativa” vai moldá-lo para ser o homem que você queria que ele fosse.

O que fazer para esquecer o cara

Já mostrei como você encontra, escolhe e atrai um cara. Depois, como trabalha para desenvolver e manter o relacionamento correto com ele. Expliquei como funciona a mente dos homens, para ajudá-la a conseguir um resultado melhor no amor. Sugeri formas de pensar e se comportar que também vão enriquecer sua vida e atrair homens.

Mesmo assim, às vezes, a coisa não funciona.

Não importa até que ponto você é “boa” em absorver e aplicar estes princípios, não importa o alto valor que tem, se consegue transmiti-lo aos caras, se é fiel na aplicação da regra de reciprocidade ou ao garantir que você e seu cara compartilham os mesmos valores e as mesmas prioridades,

você nunca estará imune a tristezas. Espero que tenha ensinado como virar o jogo a seu favor, mas é importante aceitar que, no amor, não há garantias. É parte da condição humana, parte do seu mistério.

Você pode fazer absolutamente tudo certo e ainda terminar machucada ou desapontada.

Não temos como impedir que nosso companheiro decida ir embora. Não temos como impedir que decida ser infiel. Às vezes, será você que deixará de amá-lo ou que perceberá que simplesmente não é o cara certo. A maioria acha que tudo o que podemos controlar são nossas ações; só podemos *influenciar* as ações e os comportamentos do outro. Mas nosso próprio coração é incontrolável, o que causa problemas. Como muitos sabem bem, só porque foi você que terminou a relação, não quer dizer que não ficou triste com isso.

De vez em quando converso com alguma mulher sobre a agonia do término e ela diz: “Na verdade, o término nunca me afeta. Sigo em frente, eles não conseguem me machucar”. Sempre suspeitei que quem diz isso está tentando se convencer de que não sente tristeza. Pode também significar que tem tanto medo de se machucar que se recusa a entrar em uma situação na qual possa realmente experimentar esse sentimento de entrega que é parte de se apaixonar. É uma tática, certamente, mas não é melhor o risco de se machucar do que permitir que o medo domine sua vida amorosa?

Se queremos a oportunidade de sentir o prazer do amor, vamos nos arriscar a sentir mais dor do que já sentimos antes. Quando um relacionamento termina, a dor que experimentamos pode demorar meses, até anos, para ser aceitável. Sentir essa dor com a perda de um companheiro é uma coisa natural, até boa; é uma garantia de que o relacionamento foi significativo e de que somos capazes de nos comprometer com outra pessoa em um nível mais profundo. A verdade é que nunca estamos prontos para nos machucar, mas isso não significa que não deveríamos correr o risco. Primeiro, você faz as coisas que a assustam, depois, encontra a coragem.

Como sair da fossa

Está terminado. Ele levou a escova de dentes, as camisetas e os livros. Vocês não são mais amigos no Facebook. Você apagou o número dele do celular. Instruiu suas amigas a tratá-lo como Voldemort, o vilão de Harry Potter, “aquele que não deve ser nomeado”.

O que mais importa no momento do término é o sentido que atribuímos à dor. A dor do término é fruto de uma de duas crenças. Por um lado, podemos nos sentir devastados porque acreditamos que acabamos de perder nossa alma gêmea. E isso é geralmente o que sentimos naquele momento. Quando estamos muito tristes, é como se tivéssemos perdido a única pessoa no mundo que nos fazia vivenciar esse nível de emoção. Não conseguimos imaginar que vamos amar outra pessoa.

Se investimos nessa crença, isso não só vai aumentar o sofrimento, como vai fazer com que seja mais difícil que qualquer outra pessoa entre em nossa vida, porque a sensação é de que perdemos O Cara. Nada mais importa. Perdemos nosso ímpeto, nossa ambição e nossa capacidade de avançar mesmo a passos pequenos.

Mas há outra forma de ver a situação.

Pense nisso: a dor não vem da perda da alma gêmea, mas do desapontamento de que aquela pessoa *não era* sua alma gêmea. É triste, mas não é catastrófico. E se você olhar por esse ângulo — de alguma forma ele não alcançou seus valores e padrões, então, como *poderia* ser sua alma gêmea? — a dor, provavelmente, não será tão forte. Não quero minimizar o quanto dói. Já passei por isso, pode acreditar. Mas ao sofrer só por seus desapontamentos e suas expectativas frustradas você continua aberta ao cara perfeito que vai aparecer. É um tipo de dor muito mais maleável. Agora, pode dizer mais facilmente: “Apesar de estar machucada no momento, esta pessoa não era a certa para mim. Agora, posso encontrar o cara certo”.

Isso pode parecer uma pequena diferença, mas só com a correta compreensão do que aconteceu podemos nos libertar para seguir em frente. E lembre-se: nenhum de seus esforços terá sido em vão. Estamos sempre aprendendo mais sobre nós mesmos e nossos relacionamentos com outros relacionamentos. Toda experiência acrescenta riqueza a nosso caráter, que, por sua vez, informa a profundidade da conexão que podemos estabelecer no futuro.

ALERTA DE VÍDEO

Nunca olhe para trás

Vou contar como superar qualquer cara, de uma vez por todas.

Veja aqui: www.gettheguybook.com/parperfeito

Código de acesso: gtgbook

O que os caras realmente pensam do compromisso



Caras não nasceram com medo de assumir um compromisso. Não há um gene no cromossomo Y que faça um cara preferir seu apartamento sujo a um relacionamento com você.

No geral, em algum ponto do caminho, um cara tem uma má experiência com uma garota e desenvolve fortes associações negativas ao compromisso. Se sofreu por amor, seu primeiro impulso é não examinar as complexidades do relacionamento. Na verdade, ele não quer pensar em nada disso. Seu coração foi detonado e é mais fácil culpar as mulheres ou os relacionamentos, do que pensar mais profundamente no que deu errado. Ele se transforma em um solteirão convicto porque quer evitar se machucar de novo. Você conhece esse cara. É comum usar frases como: “Não quero ficar amarrado”, “Só quero ser livre”, “Só quero diversão, sem responsabilidades”.

Esse tipo de fala pode fazer as mulheres virarem os olhos, e com razão, mas também revelam algo sobre a dor que os homens, às vezes, associam ao compromisso.

A verdade sobre homens e a vida sozinho – o Sr. Solteirão

Para o sr. Solteirão, a ideia de “sossegar” conjura a imagem de um casal entediado sentado em casa, numa noite de sexta-feira, vendo novela, ou um sábado inteiro limpando a casa. Comprometer-se com uma mulher parece o fim de toda a diversão. Essa percepção é reforçada porque todo cara tem um amigo que já usou essa desculpa: “Puxa, não posso jogar pôquer no sábado, prometi para minha namorada/esposa que ficaria em casa com ela”. Se a mulher aparece com ele na noite de pôquer, é simplesmente o outro lado

desse cenário terrível. O pensamento de que “ele” significa “nós” quando estivermos em um relacionamento é um verdadeiro obstáculo para o sr. Solteirão. Ele teme que sua vida independente termine para sempre.

O cara moderno também é bombardeado com mensagens que afetam a forma como ele vê seu estilo de vida ideal. Pense no tipo de cara que é apresentado como macho alfa na televisão e nos filmes. Arriscando a usar a analogia mais uma vez, as características definidoras de James Bond são: ele é bonito, discreto, tem um corpo perfeito, está sempre impecavelmente vestido, sabe o que quer e confia em si próprio. Também é completamente irresistível às mulheres. Mais ainda: consegue seduzir uma mulher diferente a cada filme e, no final, ou conquista outra ou a mulher morre. Pensemos, por exemplo, em Don Draper de *Mad Men*, um gênio rico da publicidade, que desfruta de completa autoridade em seu mundo. Todo mundo depende dele e — adivinhem só — apesar de ser casado (nas primeiras temporadas) ele dorme com quem tiver vontade.

O sr. Solteirão pode querer ter a vida legal e incrível de James Bond e Don Draper, mas a maioria vai ficar feliz sendo os caras de *Se beber não case*, que só querem sair com os amigos e evitar o máximo possível de responsabilidade. Esses caras não têm alto valor, mas pelo menos são livres para fazer o que quiserem. E talvez — quem sabe? — podem até transar de vez em quando.

Por outro lado, as esposas e namoradas nesse tipo de série ou filme são geralmente mostradas como muito sérias e chatas. As mulheres devem ser combatidas se você quiser se divertir. O único objetivo delas na vida é terminar com a festa e casar o mais rápido possível.

Não estou sugerindo que os homens sofreram uma completa lavagem cerebral pela cultura, mas foram muito influenciados. Pior, essa influência é reforçada por seus amigos, que assistem à mesma diversão e se sentem do mesmo jeito. No começo do livro, você leu como é difícil para um cara deixar seus amigos e cruzar a sala para falar com uma mulher que acha atraente. Isso não é diferente. Se um cara anda com um grupo de solteiros, há grandes chances de que viva de uma forma que apoie a solteirice. Que cara não ouviu de seus amigos solteiros: “As mulheres só querem nos prender” ou “Assim que você se casa e tem filhos pode dar adeus a seus sonhos (e a sua vida sexual)”? Não importa muito que seja mentira. O sr.

Solteirão não tem vontade de encontrar seus pais ou ir comprar um anel de noivado.

Por que ele acha que não está pronto para o compromisso

O sr. Solteirão imagina seus vinte anos como uma era de ouro na qual vive sem responsabilidades. Durante essa década, ele viaja e tem aventuras incríveis, incluindo experiências sexuais loucas. Sonha em sair com muitas mulheres diferentes sem grandes repercussões. É um período de liberdade total, onde pode fazer tudo e qualquer coisa que quiser, sem precisar dar satisfação a ninguém.

Às vezes, depois de seu trigésimo aniversário, ele vai encontrar a “garota perfeita”. (As mulheres são, geralmente, retratadas como as românticas que sonham em conhecer um cara ótimo, mas os homens são exatamente iguais.) Ela vai aparecer em cena quando ele tiver feito todos os itens de sua lista de “101 coisas para fazer antes de se amarrar”. Então, quando tiver chegado a certo nível de estabilidade financeira e sentir que pode prover algumas coisas essenciais, estará pronto para sossegar.

Claro, isso é completamente irreal. A maioria dos caras chega aos trinta e pouco e percebe que não fez nenhuma das coisas que achava que ia fazer aos vinte. Eles não viajaram pelo mundo, não dormiram com uma garota linda e nova toda noite, nem chegaram perto do auge de sua carreira.

Então, mesmo se tiver a felicidade de conhecer a mulher perfeita, o sr. Solteirão ainda não se sente pronto. Morre de medo do compromisso porque isso significa que todas estas loucas aventuras que espera ter, todo o sexo selvagem com dezenas de mulheres, não acontecerão nunca. Ele pode até entrar em pânico, pensando: “Não posso conhecer essa mulher ainda. Não estou pronto para me estabelecer”.

Como é a vida de solteiro para a maioria dos caras

Chata. E solitária.

A menos que ele seja uma estrela do rock, um cara não tem uma vida cheia de sexo com duas mulheres ao mesmo tempo e passando o tempo dirigindo uma Ferrari pela Itália com supermodelos. Ele não está viajando

pelo mundo vivendo num iate ou inventando um produto que pode vender a uma corporação por meio bilhão de dólares, para então se aposentar antes dos trinta anos.

Para a maioria dos caras, ser solteiro significa ficar sentado em casa bebendo com os amigos e assistindo a filmes, ou ir a casas noturnas, tentar encontrar coragem para dançar com uma garota e no final pedir o telefone dela, ou mandar um SMS a alguém de quem nem gosta muito só para se sentir bem. Se ele tiver sorte, pode até conseguir um sexo casual. (Ouçam isso de um cara: sempre estamos fazendo muito menos sexo do que as mulheres imaginam.)

Então, porque os homens continuam tão presos à vida de solteiro? Apesar de ser verdade que a monumental influência da cultura os levou a romancear uma realidade que não existe, a maioria dos caras que não estão presos nem são extremamente tímidos tiveram algumas aventuras que adoraram. Elas podem ter sido poucas e distanciadas, mas houve aquele dia em que ele foi pular de paraquedas. Houve aquela viagem para Las Vegas. Sempre há as noites de pôquer.

A primeira coisa que uma mulher faz em um relacionamento é mudar as coisas. Ou é isso que ele assume. Lembre-se: ele está tirando suas ideias da cultura popular. Ela aparece no apartamento dele e lá se vai o neon de cerveja, sua cadeira favorita e seu pôster em tamanho real do filme Stars Wars. Lá se vão as noites de pôquer no sábado e aquelas em que ele se senta de cueca jogando videogame e comendo pizza velha.

Não é que ele esteja se divertindo assim, mas, enquanto for solteiro, há uma liberdade percebida da qual ele não está disposto a abrir mão. Em algum canto obscuro da mente, ele está pensando: “E se aquela vida fabulosa estiver a ponto de aparecer a qualquer momento?”. Se ele se compromete, a fantasia daquela vida morre. Se escolhe a garota errada, abriu mão de sua liberdade por nada.

Por que ele deixa você e depois se casa com a primeira mulher que conhece?

No geral, quando um cara solteiro se encontra em um relacionamento em algum ponto de seus vinte ou trinta anos, antes de pensar que está pronto,

segue a pauta da namorada. Ele pode realmente amá-la. Pode realmente se divertir muito com ela, pois isso enriquece muito sua vida. Mesmo assim, simplesmente não está pronto.

O tempo passa. Depois mais tempo passa. Eles discutem, porque ele não quer passar o Natal com os pais dela. Ou quer ir acampar com os amigos em vez de ir no chá de bebê da melhor amiga dela. No final, acontece: ela quer mais compromisso. Talvez dê um ultimato, dizendo: “Olhe, para onde estamos indo? É sério ou não? Porque, se não for, então não posso continuar”. Agora, ele tem uma escolha a fazer. Fica com ela ou tenta a sorte como solteiro? Frente a um ultimato, os caras que estão inclinados para a vida de solteiro, sempre vão escolher isso ao risco de ficar “preso” em um relacionamento, no qual acredita que terá muitas responsabilidades e que vai significar o fim de suas aventuras (imaginárias) e de sua autonomia.

Ele termina com a namorada ou, mais provável, se comporta tão mal que ela é forçada a terminar. Agora está solteiro de novo. Ebaaa! Mas, depois de uns meses de rotina, sentado no apartamento bebendo com os amigos e vendo TV, indo a casas noturnas e passando o tempo, ele acaba percebendo que o que ele achou que queria — liberdade! — não é tudo isso.

Quando for totalmente absorvido pela verdade, estará suscetível a entrar em uma relação com a primeira mulher que conhecer. Talvez até se case com ela.

Você sabe o que acontece em seguida. A primeira namorada, a que ele teve que deixar porque não queria compromisso, fica sabendo e pensa: “Que m**da é essa? Ele me falou que não queria compromisso!”. O que ela não consegue entender é que a capacidade que o cara tem de se iludir com as glórias de ser solteiro é imensa e, até cair na realidade, ele não é capaz de desistir da solteirice, nem por um relacionamento com alguém tão maravilhoso. É raro o homem que não chega à meia-idade e sente uma ponta de arrependimento em relação a algum relacionamento que deixou escapar.

Entra o Sr. Relacionamento

Claro, muitos caras jovens entram em relacionamentos e se casam o tempo todo. Eles se casam com a namorada da faculdade aos vinte e quatro

anos e são pais aos vinte e seis. Conhecem uma garota nas férias com vinte e oito e bum, seis meses depois, estão casados. Apesar de o sr. Relacionamento poder sentir saudades de sua vida de solteiro, até sofrer por ela, ele entende, sem dúvida, que sua mulher perfeita faz com que sua vida seja muito melhor do que era antes.

O sr. Relacionamento ama a variedade sexual, a aventura e a animação tanto quanto o sr. Solteirão, mas o sr. Relacionamento associa esses aspectos da vida com estar em uma relação. Para o sr. Relacionamento, ter uma namorada, noiva ou esposa significa fazer um sexo fantástico, já que ter uma companheira comprometida significa fazer sexo de forma regular com alguém que conhece suas peculiaridades e tudo o que o excita. Ele vê a mulher em sua vida como alguém com quem pode compartilhar incríveis aventuras e experiências. Eles podem fazer um mochilão para a Tailândia, um safári no Quênia ou passar uma semana juntos em Paris. Com ela, o cara tem companhia e experimenta o prazer de uma vida com alguém que o entende no nível mais profundo. Para ele, relacionamentos são o prazer maior.

Mais ainda, ao contrário do sr. Solteirão, o sr. Relacionamento, normalmente, não tem ilusões sobre a vida de solteiro. Para ele, ela é igual a tédio, solidão e encontros casuais estranhos com uma mulher ocasional que mal o excita sexualmente.

Resumindo, para o sr. Solteirão, ficar solteiro é igual a satisfação sexual, aventura e excitação, e, para o sr. Relacionamento, estar em um relacionamento é igual a satisfação sexual, aventura e excitação. A diferença entre o sr. Solteirão e o sr. Relacionamento não é que eles tenham necessidades diferentes. Não é como se o sr. Solteirão precisasse de mais parceiras sexuais do que o sr. Relacionamento ou que o sr. Relacionamento precisasse de mais intimidade e conexão do que o sr. Solteirão. Não é que um cara precise de um estilo de vida mais aventureiro enquanto o outro deseje um estilo de vida doméstico. A única diferença entre o sr. Solteirão e o sr. Relacionamento são as *emoções* que eles associam ao compromisso.

A boa notícia

Há um velho ditado jesuíta: “Dê-me uma criança antes dos sete e entregarei um homem”. Aqui, isso significa que se você se apaixonar por um designer de softwares legal, de vinte e sete anos, que adora trabalhar à noite, dormir durante o dia e gastar todo o dinheiro em férias caras na Escócia ou no México, as chances de transformá-lo em alguém que aparece às nove e coloca todo o seu dinheiro em ações de altos rendimentos é exatamente zero.

O que quero dizer: você não consegue mudar alguém. Sei que você sabe disso, mas queria deixar claro, porque, apesar de não conseguir mudar o caráter ou a personalidade de um cara, você *pode* alterar suas associações emocionais. Não dá para mudar suas necessidades ou desejos masculinos básicos, mas dá para mudar a percepção de onde essas necessidades podem ser satisfeitas dentro de um relacionamento.

Não estou sugerindo que você convença em termos lógicos o sr. Solteirão de que um relacionamento é uma boa ideia. Como falei antes, ele associa compromisso ao fim de tudo potencialmente bom em sua vida e dar uma palestra sobre os benefícios de estar em um relacionamento com você só resalta o que ele já acha que sabe sobre as mulheres: elas querem, principalmente, acabar com a diversão. Mesmo se você tiver sido a capitã da equipe de debates e puder apresentar o melhor argumento possível a favor do compromisso, ainda não conseguiria convencê-lo a achar que é uma boa ideia. Um cara não consegue ser convencido de que deveria querer um relacionamento. Ele precisa tomar a decisão sozinho.

No entanto, como sabemos, as ações falam muito mais alto do que as palavras. Através de seu comportamento, dá para mostrar a ele que estar com você é a experiência mais completa, variada, aventureira e sexualmente satisfatória que ele já teve, transformando o seu sr. Solteirão em um sr. Relacionamento.

Falando de sexo

(PARTE II)



Há um momento na série de TV Segura a onda que resume a posição estereotipada do homem casado em relação ao sexo. Larry David está na cama com sua esposa, que reclama: “Por que sempre sou eu que inicia o sexo?” Larry responde: “Apenas assumo que eu quero sexo o tempo todo, então, sempre que você quiser, é só me dar um tapinha no ombro”.

A frase fez sucesso com os homens, talvez, justamente, porque é bastante precisa.

Vamos explicar uma coisa. Entendo que esse nem sempre é o caso. Há algumas mulheres que conhecem homens cujo impulso sexual não é tão ativo quanto o delas. Mas o que estou falando neste capítulo é como o sexo se relaciona com o ego masculino.

No momento em que seu cara decide estar em um compromisso sério, ele deu permissão para que você seja a guardiã da masculinidade dele. Suspeito que a maioria das mulheres não percebe quanta confiança isso envolve por parte do cara. Ele está dando a tarefa a você, só você, para validar o ego dele como homem. E, goste ou não, a maior forma de validação é o sexo. Você pode aceitar a jaqueta quando ele oferecer, fazer a torta favorita dele e elogiar sua habilidade para matar uma aranha no banheiro, mas, se não estiver interessada em sexo, não está validando a masculinidade dele.

Negar sexo a seu companheiro, com o tempo, vai ser registrado como uma rejeição e, no final, terá um impacto no ego dele. Quando um cara se torna exclusivo de uma mulher, ele está colocando-a no centro de seu universo sexual. Ela é *a escolhida*. Quando ela diz não muitas vezes, acaba enfraquecendo a autoestima dele; a pessoa em quem confia para se sentir desejado e homem o está rejeitando. Ou é assim que ele pensa.

Se um homem experimenta muita rejeição sexual em um relacionamento, uma das três coisas acontece:

1. Ele fica paralisado. Alguns caras tentam negar a rejeição fingindo para si mesmos que não precisam realmente de sexo. Isso nunca funciona no longo prazo. Só vai deixá-los mais frustrados e ressentidos.
2. Ele continua insistindo. Alguns caras continuam pedindo sexo a todo momento, apesar de sua parceira negar sempre ou concordar de má vontade. No curto prazo, ele perde o respeito por si mesmo, assim como sua companheira.
3. Ele procura outra pessoa. Uma das razões básicas pelas quais os homens traem é um sentimento de insegurança sexual e necessidade de se validar como homem (não é uma desculpa para a infidelidade, mas é uma das maiores causas). Um homem que se sente desesperado e ressentido vai procurar se validar e, geralmente, isso acontecerá procurando intimidade em outros lugares.

Não estou dizendo que só porque o ego do cara poderia ficar machucado ele tem que conseguir sexo sempre que quiser, sem que você possa escolher. O que estou falando é que: se você recusar, especialmente de forma repetida, há consequências que pode não ter considerado. Não, seu cara não deve dirigir sua vida sexual, mas é bom entender como recusar de uma forma positiva.

Só porque ele está aberto ao público vinte e quatro horas por dia, isso não significa que você está. Não precisa deixar tudo e pular na cama sempre que ele começar a lançar olhares, nem precisa se sentir culpada por não fazê-lo. No entanto, é bom aprender como dizer não de uma forma melhor. Algo que demonstre que apenas não vai acontecer naquele momento.

Quando você diz não, é crucial que ele seja capaz de aceitar sua recusa, mas ainda sinta que você o deseja sexualmente.

Digamos que é uma tarde de domingo e você está trabalhando em seu notebook tentando cumprir um prazo e, de repente, seu parceiro aparece às suas costas e começa a beijar sua nuca, sugerindo que dê uma parada. Você sabe o que ele quer, mas também precisa terminar o trabalho. Como resolve isso sem que ele se sinta inadequado sexualmente?

Diga algo como: “Olha, eu realmente tenho que entregar isso amanhã, mas vou pular sobre você assim que terminar, está bem?”. O tom a ser usado aqui deve ser brincalhão, mas firme.

Essa frase funciona por várias razões. Primeiro, você tem um motivo real e específico para negar. Não está jogando algum motivo genérico, tipo:

“não estou no clima”. Mesmo um: “Agora não, estou trabalhando” pode soar muito desdenhoso. Claro que ele consegue *ver* que você está ocupada, mas isso não é o que o cérebro dele registra. Ele registra: “Ela não me deseja, está dando uma desculpa”. Isso pode soar como se eu estivesse sendo incrivelmente exigente, mas é importante entender direito. Quando se fala sobre o frágil ego masculino, é a isso que se referem.

Logicamente, ele sabe que só porque você não quer fazer sexo naquele exato minuto não significa que perdeu todo o desejo sexual por ele, mas, *emocionalmente*, parece uma rejeição. Você sabe que a única razão pela qual não quer fazer sexo é que está cheia de trabalho, mas comunicação é o alicerce dos relacionamentos, e o que ele ouve você comunicar é: “Não sinto nenhum desejo físico por você neste momento”.

Para um cara, sentir esse tipo de rejeição da mulher que ama pode ser doloroso. Quando um homem está solteiro, ele pode ser sexualmente validado de todas as formas: pode sair, flertar e conseguir números de telefone, pode dormir com mulheres diferentes, ir a três encontros por semana. Mas, se estiver em uma relação monogâmica, todas as opções de validação dependem de você. Quando sente que estar fisicamente com ele não é tão importante para você, o desejo dele começa a ficar amortecido e, no longo prazo, também a atração.

Uma das chaves para uma ótima vida sexual é deixá-lo saber que é desejado. Os homens não estão acostumados a serem elogiados por seu visual e sua sexualidade. Mulheres desejáveis recebem elogios o tempo todo. Um simples comentário como: “Eu meio que gosto quando você não faz a barba e fica com um visual meio rude”, não só faz com que o cara se sinta bem, também aumenta sua atração e proximidade. É preciso tão pouco esforço para deixar seu cara saber que é apreciado, e ele se sente completamente validado e feliz.

Chaves para uma ótima vida sexual

Há um velho ditado sobre relacionamentos que diz que quando o sexo é bom, é 20% da relação, mas, quando o sexo é ruim, é 80% da relação.

Sexo é obviamente só um componente de um ótimo relacionamento, mas é a base, então, precisa ser bom. Quando está errado, envenena todas as

outras áreas do relacionamento. Felizmente, na maior parte do tempo, enquanto você estiver fazendo de forma regular, o cara não vai reclamar. Essa é uma das raras áreas nas quais você ganha pontos por tentar.

Confiança no corpo

A base do bom sexo não é como *ele* sente seu corpo, é como *você* sente. A atração sexual não é uma questão de ser linda, objetivamente.

Conheço mulheres inseguranças demais em relação ao corpo. Assim como os homens! Você poderia se desesperar com o estado de sua bunda ou de sua barriga, achar que suas pernas estão um pouco grossas ou odiar aquela marca de nascença em seu pescoço. Mas, por favor, por favor, por favor — não é necessário contar isso ao cara. Se ele está tirando sua roupa, quer ver e desfrutar de cada parte do seu corpo.

É um cenário comum e frustrante: um cara começa a despir uma mulher pela primeira vez, algo que a maioria saboreia, e, de repente, ela luta para sair dos braços dele e correr pelo quarto, apagando todas as luzes e fechando o notebook para garantir.

Agora o cara, que momentos antes estava convencido de que a mulher era uma deusa absoluta, que tinha mergulhado de cabeça naquele instante e estava completamente vidrado nela, foi alertado para suas enormes inseguranças.

Um homem fica excitado pela ideia de fazer sexo com uma mulher que deseja. Mas, se ela não age como uma mulher desejável, ele vai ficar cada vez menos excitado pela experiência. Sempre que passar a mão na sua barriga e você afastá-la para colocar sobre o quadril, o cara vai perceber. Não vai entender por que você não se acha sexy, se ele acha. *Quer* vê-la como o prêmio, gosta de sentir que teve sorte ao conquistá-la.

Quando se trata de nossas imperfeições, temos duas escolhas: ou fazemos algo para mudá-las ou aprendemos a amá-las.

Na maior parte do tempo, um homem gosta de pequenas imperfeições. Aquela cicatriz? Na verdade achamos bonitinha e queremos beijá-la. Os quadris que você acha muito estreitos? Gostamos da forma como se encaixam em nossas mãos. A barriga que você quer cobrir? Gostamos de acariciá-la.

De uma coisa você pode ter certeza: se um cara está dormindo com você, já decidiu que a acha sexy.

Confiança sexual

Confiança sexual não é o mesmo que experiência sexual. Não tem a ver com saber tudo; tem a ver com estar disposta a desfrutar o suficiente do sexo para experimentar, jogar-se nele e aprender do que gosta. A qualidade de qualquer relação sexual é definida pela extensão em que as duas pessoas se deixam ir. Afirmo mais uma vez: a maioria dos caras vai ficar encantado com o fato de que você fez do sexo uma prioridade.

Variedade

Em uma seção anterior, descrevi a visão que a maioria dos caras tem de como deveria ser a vida deles. Geralmente, há um momento, normalmente no começo da fase adulta, em que um cara quer ficar solteiro, ser livre e ter muito sexo selvagem com o máximo de mulheres possíveis. Não importa se o cara realiza essa fantasia, o desejo baseia-se em sua necessidade de variedade.

Homens que adoram sua parceira e seu relacionamento não possuem uma necessidade menor de variedade sexual do que um cara conquistador. A única diferença é que um conquistador preenche sua necessidade de variedade dormindo com mulheres diferentes, enquanto o homem em um relacionamento, que conscientemente abandonou essa exigência, preenche sua necessidade explorando seu apetite e tentando coisas novas com sua parceira.

O cara que está feliz em seu relacionamento sente que pode ter experiências sexuais que nunca poderia conseguir quando estava solteiro. Isso é o que ele deve acreditar para se sentir contente sendo monogâmico, especialmente com o tempo. A forma como você pode garantir que ele sinta isso é mostrando que quanto mais se comprometer com o relacionamento, mais divertidas, engraçadas, selvagens e excitantes as coisas vão se tornar, sexualmente falando.

Um homem em um relacionamento que tem suas necessidades sexuais preenchidas e sente como se pudesse fazer as coisas com as quais fantasia, está em uma posição que a maioria dos caras nem sonha. Mais ainda, é quase impossível realizar a maioria dessas fantasias se ele for solteiro. Quando um cara passa uma noite com uma garota, não vai mostrar todas as coisas doidas que sempre quis fazer no quarto. Não vai pedir para ela tentar uma posição incomum ou que use um lenço de seda para amarrar suas mãos. Este é o tipo de coisa que só pode fazer em um ambiente no qual se sente seguro de que não será julgado.

Abertura e honestidade

Para ter uma vida sexual variada, é crucial ser aberto e honesto. Homens e mulheres são bem mais sacanas do que alguém que os conheça casualmente poderia assumir. Tendemos a presumir que somos os únicos que ficamos excitados por coisas estranhas e raras, mas garanto que todo mundo está louco para apresentar um lado desses para alguém que não vai julgá-los, alguém que vai fazer com que se sinta confortável. E é muito importante para um homem sentir que está nesse tipo de relação. Quando uma mulher entende e encoraja as necessidades sexuais dele, é algo incrivelmente poderoso. Um cara, raramente, mantém a fantasia de dormir com muitas mulheres quando tem uma mulher em casa que está disposta a criar um mundo sexual próprio.

Por falar nisso, em referência a nosso ponto anterior sobre a negação de sexo, gostaria de falar algo aqui: pode ser que a razão pela qual você o está rechaçando quando começa a agarrá-la é porque ele não descobriu a delicada arte de excitá-la. Se esse é o caso, seja honesta sobre o que ele precisa fazer. Agarrar sua bunda e puxá-la na direção dele pode não funcionar para você, então, mostre o caminho!

A capacidade de brincar

Sexo não é uma prova final. Sexo não é fazer um testamento ou o imposto de renda. O quarto deveria ser um lugar onde duas pessoas podem brincar em conforto completo, onde os dois podem rir e fazer besteiras. A

disposição de fazer do sexo algo prazeroso tira a pressão dos ombros dele. Quanto mais sentir que o ambiente no quarto é aberto e divertido, é mais provável que seja capaz de relaxar e agradá-la.

Uma regra sobre o sexo

Como você sabe agora, prefiro princípios a regras. Mas permito uma regra para o sexo: entre vocês dois, vale tudo.

Você pode não ter interesse em realizar uma fantasia em especial. Pode ficar envergonhada, chocada ou simplesmente não gostar. Mas é crucial adotar uma atitude de: “Nunca diga nunca”. Assuma a política de tentar tudo uma vez. (Dentro do razoável, claro. Se alguém sugere algo totalmente ofensivo a você, ou abusivo, fuja. Há uma boa chance de que ele não seja o homem correto para você. Mas você vai saber o que é, ao ouvir a proposta.)

Certo, agora que demos o aviso de manter-se segura, vou explicar por que quero que considere a fantasia dele. Se seu cara menciona que há algo que ele quer tentar e você responde dizendo: “Não faria isso nem em um milhão de anos”, começa a tocar um alarme na cabeça dele. O cara pode nem sentir que deveria investir no que está sugerindo, mas sua recusa total vai iniciar nele a familiar sensação de pânico que eles experimentam quando se sentem presos e em um relacionamento em que suas vontades serão negadas.

É por isso que os homens ficam aterrorizados com casamento e monogamia. Recusar-se a até mesmo considerar algo que ele poderia querer tentar leva a um dos piores pesadelos dele, que é uma vida de necessidade sexuais não satisfeitas.

Pode parecer absurdo e melodramático que sua recusa categórica a se vestir de princesa com biquíni metálico possa levar a tal terror, mas é como o cérebro dele está programado. Se a porta se fecha na variedade, como ele sabe que também não vai se fechar a tudo o que quiser fora da vida sexual?

Então, como se deve responder se ele quiser fazer algo que você não quer?

Vou contar um segredo: os homens raramente fazem todas as loucuras que passam pela cabeça deles. Só querem saber que existe a possibilidade. Na maior parte do tempo, ficam contentes só de falar sobre todas as coisas

que gostariam de fazer com você. Para a maioria dos caras, é suficiente. Então, nunca tenha medo de falar sobre isso. Só deixar que ele fale geralmente é o bastante.

A frequência importa

Há diferentes tipos de sexo, especialmente em relacionamentos longos. Não vai ser incrível o tempo todo, e ninguém espera isso. Às vezes, ele vai querer dar uma rapidinha. Às vezes, você vai querer dar uma rapidinha. Às vezes, você está indiferente à ideia de sexo, mas sabe que pode ser seduzida. Às vezes, seu cara acabou de chegar de uma viagem de negócios e você quer pular no colo dele, apesar de ele estar muito cansado. Às vezes, você está resfriada ou estressada do trabalho e o sexo não é tão gostoso, mas você faz mesmo assim. Tudo bem. A questão é que você está fazendo. Frequência em um relacionamento sempre vai importar — embora o número varie de casal para casal.

Às vezes, o sexo é usado meramente como uma liberação. Todos os adultos, ocasionalmente, precisam resolver uma necessidade sexual que não necessariamente inclui seu parceiro. Compreender e aceitar isso é aceitar um impulso humano básico. Então, da próxima vez que você não estiver a fim de sexo e ele estiver louco de vontade, deixe que ele saiba que não tem nenhum problema resolver a questão sozinho, digamos. Você não quer negar a necessidade dele, mas não quer se sentir como uma boneca inflável. A solução é incrivelmente simples: a masturbação é uma opção, e não será julgada por nenhum dos dois. E, se você se sentir inclinada a ajudá-lo, tudo bem, também.

Depois de dizer tudo isso, sabemos que há muitas relações sexualmente excitantes que também fracassam, e relacionamentos que duram décadas onde o componente sexual pode ser menos importante. Mesmo quando o sexo é bom, há muitas outras coisas que determinam se você vai ficar com o cara. Alguém sábio já disse que o homem não pode viver só de sexo. Mesmo assim, há uma regra importante se quiser manter o cara: nunca pare de fazer sexo com ele.

Se você quiser que ele se comprometa



Na primeira parte deste livro, discutimos a importância de ser uma mulher de alto valor. O extraordinário atrai o extraordinário.

Também *mantém* o extraordinário.

Uma mulher de alto valor que também é capaz de encarnar os traços que um cara procura em uma companheira — que o valida sexualmente, reconhece sua singularidade, é leal e o apoia ao mesmo tempo que permite que seja provedor e protetor — não precisa de muito para ser desejada. Qualquer cara que valha a pena vai perceber que ela é uma mulher diferente e vai vender *para si mesmo* a ideia do compromisso. Como discutimos antes, um cara deve chegar sozinho a essa decisão.

O que acontece na cabeça de um cara quando ele deseja um relacionamento? Primeiro, precisa sentir que a vida com você vai ficar cada vez melhor se investir nela. Todo estágio do compromisso precisa parecer melhor, mais rico e mais satisfatório do que a última fase, porque em cada passo no caminho ele está ganhando com seu investimento. O cara acredita que, quanto mais tempo e energia investir no relacionamento, melhor as coisas vão ficar. Ele associa prazer com conexão e compromisso, porque, quanto mais se compromete, melhor tudo está emocional e sexualmente, e mais disponível você fica.

Em outras palavras, deveria ser ele quem se pergunta o que *você* quer em um relacionamento. Atração tem a ver com mantê-lo um pouco desequilibrado. Ele quer saber se você gosta dele e tenta adivinhar se realmente quer um relacionamento ou não. Deixe que pense se está saindo com outras pessoas. Ele não precisa saber antes.

Um cara pode estar procurando um relacionamento e só não ter percebido ainda. Ele, provavelmente, não está caminhando por aí e pensando: “Sim, é isso, minha vida seria muito melhor com um relacionamento!”. Mas, de repente, acaba se apaixonando pela mulher com

quem está saindo, alguém que começa a ver como insubstituível. Percebe que não poderia sentir tanto prazer ou ter tantas experiências incríveis com qualquer outra mulher. Ou, mais importante, percebe que nenhuma experiência seria tão incrível se fosse com qualquer outra pessoa. Para citar uma frase linda do livro *O grande Gatsby* de F. Scott Fitzgerald: “Gostaria de ter feito tudo na Terra com você” — esse sentimento vem da noção de que é tão incrível estar perto de alguém que nada é o mesmo sem essa pessoa.

É por isso que manter sua noção de prazer e animação significa tudo. Ajuda manter seu estilo de vida atual que a faz única e interessante — amigos, hobbies, interesses. Mas animação também será encontrada nas novas coisas que você traz ativamente para sua vida com ele: lugares que explora, atividades que experimenta, pessoas que conhece. Você deveria sentir que está experimentando coisas novas como casal. A melhor coisa sobre isso é que, quanto mais experimentam juntos, mais vocês associam as melhores aventuras da vida com o outro.

Quando um homem sente que está com alguém que o apoia e compartilha suas paixões, que tem uma vida cheia de coisas que ama e um círculo social do qual se orgulha — todas essas coisas são parte do pacote desejável sem o qual ele não pode viver. É importante mencionar de novo que completamos o círculo. As qualidades que atraem o cara até você, em primeiro lugar, serão as mesmas que o farão se comprometer. É só uma questão de profundidade.

Não economize em seu próprio valor

Quando começaram a sair, seu cara estava inseguro do que significava tudo isso. Durante esse tempo, você o estava analisando para ver se valia a pena um relacionamento com ele. Você era encorajadora e brincalhona, flertava e era divertida, tudo enquanto o conhecia e descobria seus valores e seus padrões em relação a eles; ao mesmo tempo, comunicava que não estava desesperada para se casar ou ter um relacionamento com qualquer um. Ele pode ter se sentido frustrado por que as coisas não avançaram mais rápido, porque você não estava disposta a dormir com ele no primeiro ou segundo (ou décimo) encontro, mas se impressionou por você não precisar

ser parte de um casal para sentir-se emocionalmente validada. Você estava feliz com sua vida e com quem era, e isso era algo muito atraente para ele. Estava louco para sentir que havia espaço para ele, que poderia ser parte do seu prazer e estilo de vida variado.

Ter alto valor não é um jogo de curto prazo que jogamos para atrair um cara. Os princípios de uma mulher de alto valor são relevantes nos primeiros dez minutos e no décimo encontro, mas também depois de dez anos de relacionamento.

Seu tempo ainda é seu

É uma história comum. Uma mulher gosta realmente de alguém e, de repente, começa a se entregar muito. Está disponível quando ele quer, deixando amigos e compromissos de trabalho para fazer dele sua prioridade. Tratamos disso no capítulo 16, quando conversamos sobre obrigação prematura, mas os princípios continuam verdadeiros para esse estágio de seu relacionamento. Quando você começa a passar mais tempo com um cara, tome o cuidado de não mandar uma mensagem que se leia: *Agora que estamos saindo, aqui está minha agenda. Quando você me quer?*

Em qualquer relacionamento, seu homem vai acabar se tornando uma das prioridades, se não a maior, de sua vida. Mas essa posição precisa ser conquistada. Entregar a ele sua agenda logo no início, colocar todos os seus outros planos em espera e colocar-se disponível desde o começo, independente do que está acontecendo em sua vida, não é algo que vai aproximá-lo. Ao contrário, vai comprometer o potencial de longo prazo de seu relacionamento. Não me canso de repetir: *Um cara deveria receber a quantidade de tempo e atenção que merece.*

Lembro-me de uma vez mandar um SMS a uma garota com quem estava saindo, perguntando se ela estava livre para sair aquela noite.

Ela respondeu: *Seria ótimo. Mas estou ocupada todas as noites esta semana, muito trabalho, tenho um compromisso todas as noites com o computador. Que tal almoçar?*

Gostei desta mensagem porque estabelecia os princípios que já falamos aqui. Por um lado, expressou o desejo de me ver. Por outro, deixou claro

que como eu era relativamente novo em sua vida não era tão importante quanto seu trabalho nesse estágio, então, teria que esperar minha vez. Ela expressou seu alto valor ao mostrar que não estava comprometendo coisas importantes só porque um cara a chamava para sair e, por isso, se tornou muito mais atraente.

Quando você percebe que um cara de quem você gosta sente o mesmo, nunca funciona agarrar-se à atração dele como se fosse um bote salva-vidas, com a esperança de mantê-la. Não faz com que ele fique mais atraído por você, mais interessado em compromisso, mas o contrário. Virar-se do avesso para ficar disponível para ele e facilitar tudo, só serve para mostrar que você não tem tanto valor quanto o cara havia imaginado. Na verdade, quanto mais você moldar sua personalidade para se tornar o que ele diz que gosta, menos respeito conseguirá dele com o passar do tempo. Lembra-se daquela incrível mulher de alto valor que fez com que ele tivesse coragem de convidá-la para um primeiro encontro? Essa é a mulher que ele ainda quer.

Aqui está uma imagem que algumas das mulheres que treinei acharam útil:

Pense na sua vida como um trem que está entrando na estação. Ele para e pega novos passageiros, mas os vários destinos excitantes à frente exigem que continue se movendo; ele não pode se dar ao luxo de parar por muito tempo.

Seu cara está parado na plataforma quando o trem passa; ele tem tempo suficiente para subir a bordo. Já tem o itinerário; sabe para onde o trem está indo, que rota vai tomar e quais são as paradas.

Ele também sabe que o trem vai partir da plataforma em pouco tempo. Não vai esperar que decida se vai subir ou não. Vai ter uma ótima viagem se decidir subir, mas o itinerário não foi criado pensando nele. A decisão de seguir ou não é dele, mas o trem não vai ficar parado na estação esperando por isso.

Se decidir ficar, tudo bem, mas precisa se manter atrás da linha amarela, porque o trem vai partir da estação e pode não voltar. Todos a bordo!

Cuide do seu estilo de vida

Por mais próxima e conectada que você possa se sentir em relação ao seu novo cara, ele nunca deveria ter a sensação de que continua com a vida dele, enquanto você está sentada em casa esperando um telefonema. É por isso que cuidar do seu estilo de vida é tão importante para manter um cara no longo prazo. O mesmo estilo de vida que você estava construindo para seu próprio prazer antes do seu cara aparecer, deve continuar tão valioso quanto era. E você deve continuar o construindo. Apesar de poder definir-se agora como um casal, vai precisar continuar dando a ele pequenas dicas de como a vida pode ser divertida e excitante com você.

Vamos voltar um momento à metáfora do trem. Você vai dar a ele a chance de subir a bordo se quiser, mas ele terá que ser rápido, porque você tem outros lugares para ir. Se, por outro lado, você não tem nada para fazer, para na plataforma dele e diz: “Certo, pode demorar o tempo que for preciso. Vou ficar esperando aqui sempre que você tiver vontade de subir no trem”, um cara, imediatamente, sentirá a falta de urgência. Sabe que, independentemente do que fizer, de quanto tempo a deixar esperando, você não vai partir sem ele, então, não possui nenhum incentivo para subir a bordo agora. Se ele souber que você vai estar ali todos os dias e a semana toda, pode adiar a decisão indefinidamente.

Mantenha seus padrões

Apesar de ser tentador comprometer seus padrões nos primeiros meses de namoro, com a crença de que ser agradável e tranquila vai fazer a conexão avançar, é crucial manter-se firme. Sustente os mesmos padrões que mostrou quando o conheceu. Homens aderem aos parâmetros que as mulheres estabelecem para eles, e mulheres com padrões estabelecem um objetivo para os caras.

Isso nunca muda, não importa quanto tempo vocês estiverem juntos.

O que é confuso para eles é quando você diminui seus padrões no começo de um relacionamento só para levantá-lo alguns meses depois. Por exemplo, se ele fica mandando SMS sempre que estão em um encontro, e você não gosta disso, poderia decidir não falar nada porque não quer parecer desagradável ou exigente, por medo de perdê-lo. Mas, isso vai levar ao desastre mais adiante. Se seis meses depois você tentar levantar o

assunto, ele vai se perguntar por que ficou brava com isso de repente, já que nunca tinha falado nada. Manter seus padrões mostra a seu cara que ele não vai ganhá-la só porque estão namorando faz alguns meses. Ele deve ter a sensação de que você, até estar comprometida com ele — e em certo sentido, para sempre —, ainda está no processo de descobri-lo. Por isso, ele precisa se posicionar como alguém que vale a pena.

Não estou defendendo que você fique jogando: isso tem a ver com se valorizar o suficiente para saber que tem direito a uma certa pessoa de qualidade com quem vai compartilhar sua vida. O verdadeiro poder é saber, lá no fundo, que sempre teve a capacidade de se afastar. Se ele agir errado com você, saiba que há milhares de outros caras por aí.

Não dê a ele todos os benefícios de um relacionamento antes que tenha se comprometido

Quando se trata de amor, homens e mulheres tendem a correr em ritmos diferentes. Três meses na relação e ela já está começando a se perguntar quando vão ficar noivos, enquanto ele ainda acha que só estão saindo. Ela o escolheu semanas antes, e ele está *começando* a pensar que está *chegando* a hora de *pensar* em escolhê-la. Por isso é importante deixar as coisas se desenvolverem organicamente. Você pode estar indo *em direção* a um relacionamento com seu cara, mas, se ainda não está lá, não acelere para entrar correndo no modo relacionamento. Da mesma forma que o número de encontros não determina quando você decide fazer sexo com alguém, não há limite para há quanto tempo devem estar juntos para que estejam em um relacionamento. Mesmo se a coisa estiver andando bem, você precisa permitir que se desdobre naturalmente. Nunca simplesmente *assuma* que é exclusiva.

Acelerar o relacionamento é contra produtivo por várias razões. O cara vai entrar em pânico porque sente que as coisas estão indo muito rápido. Ele não vai apreciar o que tem porque não fez nada para conseguir e tampouco vai ter algum incentivo para investir mais. E por que deveria?

Lembre-se do princípio de reciprocidade discutido no capítulo 6: entregue algo primeiro, espere um retorno. Invista primeiro, depois veja como ele responde. Um cara só deveria receber baseado no que investe. E

você deveria sempre agir baseando-se em quanto ele investe, não em quanto gosta dele.

Se investir demais e muito rápido, dando ao seu cara todos os benefícios de um relacionamento imediatamente — organizando sua agenda ao redor dele, entregando-se emocionalmente independente de alguma demonstração de afeição e abertura —, então ele não vai apreciar isso, nem apreciar você. Os homens só apreciam o que conquistaram.

Esse conceito não é só aplicável a homens. Olhe de outro ângulo: vamos supor que um cara comprou um carro para você depois de um encontro. Por mais que isso possa parecer bom, se realmente acontecesse, aposto que não ficaria impressionada nem se sentiria bem; iria se sentir estranha e suspeitar dele ou achar que está tentando comprar seu afeto. Mesmo se você o amasse, rejeitaria o presente como impróprio. O encontro pode ter sido muito divertido, mas você nem conhece o cara direito!

Quando ele tem todo o seu tempo, sua atenção sexual e sua devoção antes de estar pronto, vai se sentir estranho, não maravilhado. Ele pode até esperar um dia ser uma parte importante de sua vida, mas precisa sentir que conquistou aquilo ou então vai rejeitá-la. Mencionamos isso antes, mas vale a pena repetir aqui. É outra faceta da insegurança básica de um cara: ele precisa sentir que ninguém mais poderia tê-la conquistado. Não quer sentir que qualquer outro cara que a tivesse levado para comer e ao cinema poderia ganhar seu coração.

Como você pode saber se ele está investindo em você e em seu relacionamento? Pergunte-se: ele está dedicando tempo a você? Faz um esforço para que faça parte da vida diária dele de forma regular? Confia em você? Gosta de fazer coisas simples do dia a dia com você ou só quer vê-la às dez da noite? Pode não sair correndo para apresentá-la à mãe dele no momento em que você aparece, mas deveria mostrar um investimento maior ao incluí-la cada vez mais em sua vida. Essas são as coisas que você deveria estar procurando, para ajustar seu investimento de acordo.

Não estou dizendo que você não deve ser afetuosa. Também não estou sugerindo que brigue com ele pela ligação às dez da noite.

Vamos falar sobre essa ligação por um momento: quanto mais tempo você passa com alguém, menos se parecerá com uma amiga para sexo e mais com algo que não tem nome. Talvez os franceses tenham. É uma área

cinzenta. Você está em uma espécie de relacionamento com esse cara, então deve abrir uma exceção e convidá-lo a vir até sua casa?

Bem, na verdade não. Ele sabe que é muito tarde para ligar, mas está esperando que você goste tanto dele a ponto de estar disposta a investir muito e dizer sim. Talvez você diga sim porque tem medo de que falar não faça com que ele perca o interesse ou ligue para outra pessoa da agenda. Sua resposta vai dar informações sobre o quanto ele pode conseguir sem ter que retornar o investimento.

No momento, pode parecer legal e sexy, mas na manhã seguinte uma mudança sutil pode ter ocorrido na dinâmica: agora ele viu que você está disposta a comprometer seus padrões só porque gosta dele. E se ainda não tiver se comprometido com nenhum tipo de relacionamento, você acabou de mandar a mensagem de que não importa o que ele fizer, porque ainda vai conseguir todos os benefícios de estar em um relacionamento sem a necessidade de realmente estar.

Se você está saindo com um cara e recebe uma dessas ligações telefônicas de final de noite, e é muito provável que receba, não precisa rejeitá-lo de uma forma séria.

Diga que já está de pijama ou que é muito repentino e você estava indo dormir neste momento. Esse tom leve mostra que pode não estar interessada, mas não está brava. Não vai puni-lo por perguntar, só está mostrando que não será convencida tão facilmente.

Análise e invista no que vê, não no que espera

Outra razão pela qual às vezes investimos demais, é por estarmos apaixonadas pelo potencial de alguém. Se eu fosse forçado a escolher um cenário de encontro que nunca leva à felicidade, é o de investir em um cara que pode ter futuro, que não é bom material para um relacionamento agora, mas poderia ser em algum futuro imprevisível.

Uma amiga que conheci na escola conheceu um cara e se apaixonou. No primeiro encontro, ele falou com grande paixão que queria passar os cinco anos seguintes viajando pelo mundo e só depois poderia pensar em se estabelecer. Minha amiga não achou que ele conseguiria juntar o dinheiro para fazer esse tipo de viagem e começou a investir como louca nele. As

coisas desabaram logo. O erro dela foi não acreditar no cara. Ele talvez não tivesse sido capaz de dar a volta no quarteirão, muito menos no mundo, mas também não estava dando nenhum sinal de que queria investir em um relacionamento com ela. Isso é o que acontece quando nos apaixonamos pelo potencial de alguém, em vez de pela pessoa na nossa frente.

ALERTA DE VÍDEO

Batendo o pé

Aqui, mostro como você não deveria aguentar comportamentos indesculpáveis e como expor suas necessidades mais importantes.

Acesse: www.gettheguybook.com/prioridades

Código de acesso: gtgbook

Vire a mesa: mude sua percepção de compromisso

Geralmente, você vai sair com um cara por algumas semanas e o momento estranho vai acontecer quando ele ligar — ou, se for mais corajoso do que a maioria, falar pessoalmente — para dar a notícia de que não está procurando algo sério. Quem sabe por que ele está dizendo isso? Talvez tenha passado por um péssimo relacionamento ou tenha medo. As razões não importam. A única coisa que importa é como você responde à situação.

Há pouco tempo, eu era esse cara. Tinha saído de um relacionamento doloroso. Sentia-me exausto e machucado. Falei para mim mesmo que não teria nada sério com ninguém por um bom tempo. Não havia nenhum cara no mundo que quisesse menos um relacionamento do que eu. Então, de repente, conheci alguém de quem gostei muito. Saímos algumas vezes. Nós

nos conectamos, as coisas estavam indo bem e percebi que estávamos começando a nos aproximar. Entrei em pânico.

Não queria um relacionamento. Por mais que gostasse genuinamente dela, relacionamentos significavam responsabilidade, dor, drama, exaustão emocional — todas as coisas que eu estava desesperado para evitar. Ficava falando para mim mesmo que tinha que parar com isso.

Um dia, depois de outro ótimo encontro, eu a levei à casa dela, estacionei, desliguei o carro, virei-me para ela, lentamente, e disse: “Olha...”. Tinha começado a suar. Não conseguia acreditar que estava a ponto de soltar um velho clichê para alguém de quem eu gostava tanto: “Não quero nada sério no momento. Quer dizer, não estou procurando um relacionamento”.

Preparei-me para a resposta dela. Esperava raiva, lágrimas ou pelo menos aborrecimento. Talvez algum sarcasmo. Esperava que ela me dissesse que, se esse era o caso, nunca mais queria me ver de novo. Mas ela não fez nada disso.

“Certo”, ela falou. E então acrescentou, brincalhona: “Não estou pedindo que se case comigo, sabe?”.

Fiquei sem reação. Tudo o eu que pude falar foi: “Certo. Legal”.

“Legal”, ela falou. Deu-me um beijo extremamente sexy, sorriu, entrou em casa e foi isso.

Só que, para mim, não foi isso.

Quando estava indo para casa, comecei a me sentir um idiota. “Por que falei aquilo?”, pensei. “Por que fiz questão de falar aquilo? Por que fiquei tão dramático de repente?” Agora *eu* sentia que estava levando a coisa muito a sério. Ela não pareceu se afetar por minha declaração de nenhuma forma. Por não estar levando os encontros tão a sério e reagir sem emoção, consegui desarmar toda a minha seriedade. Estávamos, na verdade, bem.

Queria vê-la de novo. Alguns dias depois, convidei-a para jantar na sexta. Ela não mencionou nossa conversa e só disse: “Vou sair com umas amigas na sexta, e no domingo à tarde?”.

“Tudo bem”, falei. Mas não estava bem. Agora ela estava ditando as coisas *nos termos dela*. Quando chegou domingo eu esperava que ela estivesse um pouco fria ou distante, mas estava tão alegre e sexy como sempre; ela foi incrível e nos divertimos muito.

Mas então ela foi embora. Pensei: “Cara, eu me divirto muito com essa garota”. Então, tentei vê-la de novo, dois dias depois. Ela falou: “Tenho muito trabalho essa semana, que tal no sábado?”. E eu pensei: “Daqui a cinco dias? Só quero vê-la de novo, por que tenho que esperar tanto tempo?”.

Depois de algumas semanas, toquei na questão do compromisso de novo. Dessa vez, queria ter certeza de que faria tudo direito: “Ouça”, falei, “sobre o que eu disse antes. Não sei por que falei tudo aquilo. Fui idiota. Realmente quero uma relação com você”. Ela sorriu e falou: “Certo, ótimo. Tem certeza?”.

“Tenho!”, respondi. “Claro que tenho.”

E tinha.

Vamos olhar como ela virou a mesa comigo:

Quando falei que não queria compromisso, ela aceitou de forma calma

Se tivesse gritado ou chorado, eu poderia ter falado para mim mesmo: “Veja que louca ela está sendo, não é à toa que não quero um relacionamento com ela”. Em vez disso, fiquei sozinho com minhas ações.

Em casa, eu e meus irmãos sempre nos comportávamos bem. Não desobedecíamos nossos pais, nem usávamos drogas nem tentávamos fugir, nenhuma dessas coisas rebeldes que a maioria dos jovens faz. Falei a meu pai alguns anos depois: “Você teve três filhos e nenhum deles se rebelou na adolescência. Por que acha que isso aconteceu?”. Ele deu de ombros e respondeu: “Nunca dei nenhum motivo para se rebelarem”. Foi o que essa mulher fez. Ela pode ter ficado chateada, mas, ao não demonstrar, não deu motivos para eu me rebelar. A maioria dos caras é como uma criança: quando testa os limites e vê que nada acontece, não sente a necessidade de afirmar agressivamente sua independência.

Como falei antes, alguns caras só precisam de tempo para vender a si mesmos a ideia. Às vezes, eles vão dizer que não querem compromisso simplesmente porque esse é o padrão deles. Em vez de ficar brava ou reagir, mostre que não é um problema sério para você (é por isso que é tão importante ter um estilo de vida que faça com que tenha opções. Em vez de fingir que é demandada, tem realmente que *ser* demandada).

No momento em que falei que não estava interessado em uma relação, ela me colocou no fundo de sua lista de prioridades

Apesar de gostar de mim, quando falei que não queria nada sério, *ela me tirou de sua lista de prioridades*. Mostrou que tudo bem ser casual, mas que, então, trataria as coisas um pouco mais casualmente. Ela estava me entregando o que eu estava disposto a investir. Assim, em vez de me dar os benefícios de um relacionamento, agora eu tinha me tornado (com bons motivos) menos importante do que todos os outros compromissos dela — amigos, família, trabalho, hobbies, seu tempo livre.

Ela ainda trazia o melhor de si para a mesa

Apesar de ter sido relegado a um lugar mais baixo em sua lista de prioridades, ela ainda mostrava o melhor de si sempre que nos encontrávamos. Apesar de ter falado que queria ser casual, ela se divertia tanto quanto antes. Ainda era sexy e flertava, ainda éramos afetuosos e íntimos. Tudo era maravilhoso como antes, mas eu recebia menos, pois tinha menos dela.

Fui eu que disse que não estava interessado em um relacionamento sério, mas ela fazia tudo em seus termos. Falei que queria ser casual e ela aceitou meus desejos. Mas não me daria os benefícios de estar em um relacionamento com ela. Mostrou-me, em termos bem evidentes, que o trem não pararia de se mover para esperar que eu subisse. Na verdade, ela usou suas ações para que eu me vendesse a ideia do compromisso, o que não fiz rápido o suficiente.

Amor pela vida



Durante o período em que escrevi este livro, recebi um convite da Revista Cosmopolitan inglesa, para que eu falasse em um seminário para noivas que eles estavam promovendo em um hotel em Londres. Fiquei emocionado com o convite. Apesar de minha reputação ter sido construída em cima de como conseguir o cara, parecia que as pessoas da Cosmo achavam que eu poderia dividir um pouco de sabedoria com um grupo de futuras noivas. Aceitei a oportunidade, especialmente porque confirmava meu sentimento de que o que eu ensino é relevante em todos os estágios do relacionamento, da primeira conversa ao quinquagésimo aniversário de casamento. Em contraste com falar para mulheres que se consideram infelizes no amor (e cuja atitude nem sempre é fácil de transformar em otimismo), as leitoras da Cosmo deveriam estar no topo do mundo. Agora que tinham encontrado o amor, é claro que estariam abertas, dispostas e loucas para aprender algumas dicas de como ter um ótimo casamento.

Dez minutos depois que comecei, percebi que não poderia estar mais errado. Na verdade, essa plateia seria o maior desafio de todos. O que eu poderia falar a elas que já não sabiam? Estavam tontas com o sucesso, encantadas com a certeza de que seu sonho eterno de encontrar o cara certo tinha se realizado. Meu conselho era importante só para as outras mulheres, pobres almas que não tinham conseguido um parceiro. Fale isso para as solteiras, elas pareciam dizer.

E quem poderia culpá-las? O que poderia ser melhor do que o momento em que um casal faz um ritual prometendo ficar com o outro pelo resto da vida? O resto é fácil. Certo?

Eu as cumprimentei pelas núpcias, mas fiz o melhor que pude para dar alguns conselhos úteis.

O casamento é o começo de algo lindo. Mas, para que continue sendo lindo, o namoro nunca deve acabar. Claro que vai mudar com a

familiaridade que existe nos longos relacionamentos e a profundidade do amor que cresce a partir da experiência compartilhada, mas os princípios da manutenção de padrões altos e das qualidades de seu alto valor sempre serão necessários. Manter essas crenças profundamente arraigadas terá tudo a ver com o sucesso do casamento.

“Se vocês levarem uma coisa desta conversa hoje”, falei a minhas ouvintes impacientes, “por favor, que seja isso: não deixe que a complacência se instale furtivamente entre você e seu marido; com o tempo, ela vai destruir o que trabalharam tão duro para construir. E não importa o que fizer... nunca, nunca, *nunca* pare de fazer sexo com ele.”

Elas riram com a última frase, mas a esperança era que meses ou anos ou décadas depois, o que eu falara ainda estaria marcado em suas mentes. Conseguir o cara para se casar com você é apenas o começo.

Das muitas mulheres que treinei nestes anos, mesmo que algumas tenham vinte e um anos e comecem a procurar agora o sr. Perfeito, há muitas que já passaram por várias experiências. Ajudei mulheres de trinta e poucos anos que desfrutaram de muitos encontros e agora querem algo sério. Há mulheres de quarenta que já foram casadas, se divorciaram e agora estão prontas para tentar de novo. Mulheres de cinquenta e sessenta, chocadas por terem ficado viúvas, que ainda esperam encontrar alguém com quem dividir sua vida. Como falei no começo deste livro, uma das coisas mais incríveis sobre o amor é que: independentemente do que acontece conosco durante a vida, a maioria quer tentar de novo.

Uma das perguntas mais feitas, no geral, em eventos, seminários ou até em conversas é: “Isso vai funcionar para alguém da minha idade?”. Digo, então, a verdade que aprendi: “Você nunca é velha demais para ser jovem”.

Sempre que ouço alguém falando aquele velho ditado: “A juventude é desperdiçada com os jovens”, digo: “Na verdade, a juventude é desperdiçada com todo mundo”.

Não possuo a sabedoria da idade, mas sou esperto o suficiente para ter ouvido e aprendido com pessoas que a possuem. A juventude não tem uma idade limite. Nosso conceito de idade é relativo. Conheço pessoas de noventa anos que têm mais espírito e fervor do que pessoas de vinte. Pessoas de quarenta sentem saudades de seus trinta e pessoas de setenta acham que eram jovens aos cinquenta. Você acha que é jovem? Logo vai estar velha. Acha que é velha? Logo vai estar mais velha.

Então chegará o dia, talvez não muito distante, em que olhará fotos de si mesma, de como era no dia de hoje, e ficará chocada em como era jovem e especial. Talvez fique espantada de ter perdido tanto tempo focando em seus defeitos e fracassos percebidos, em vez de ir atrás das coisas que queria. Você vai ver uma pessoa que tinha toda a vida pela frente, uma mulher com possibilidades, oportunidades e escolhas. Aproveite-as *agora*.

Minha cliente mais velha era uma mulher que seguiu meu programa de vídeo on-line de casa. Ela me mandou um e-mail com a seguinte mensagem: Quero que passe uma mensagem para todo mundo que você treina. Tenho 83 anos e estou aposentada. Através do seu treinamento, encontrei o homem dos meus sonhos. Passamos os dias agora, construindo um barco e, quando estiver pronto, vamos sair para velejar juntos. Se isso aconteceu comigo, na minha idade, com tudo o que já passei na vida, pode acontecer com qualquer uma.

O amor é uma das maiores fontes de felicidade no mundo. Se você seguir as lições apresentadas neste livro vai conseguir seu cara. Mas a vida não tem a ver só com amor e, independentemente da sua história até aqui, nunca haverá um momento em que o que apresentei não servirá. Todas as lições podem ser dirigidas para conseguir o cara, mas, no fundo, elas têm a ver com conseguir uma vida que seja importante para você.

Aprender e praticar a arte de criar em vez de esperar; jogar a rede longe para conhecer muitas pessoas, homens e mulheres, que vão enriquecer sua vida; operar a partir de uma mentalidade de abundância e não de escassez; desenvolver os atributos de uma mulher de alto valor e aderir a eles; manter seus padrões, entender que você está no controle de suas próprias escolhas — essas habilidades fortalecem seu amor-próprio e vão melhorar todas as áreas de sua vida. É o projeto de toda uma vida. Sua vida amorosa vai melhorar, mas também seu humor e sua atitude, seu desempenho no trabalho, suas amizades, sua capacidade de estabelecer e conquistar objetivos pessoais.

Se eu pudesse destilar a sabedoria que tentei expressar em uma única mensagem seria essa: *acredite em seu próprio valor e todas as coisas boas da vida seguirão.*

ALERTA DE VÍDEO

Vá fundo e encontre o amor

Não estou disposto a terminar, ainda. Veja um tchau apropriado.

Acesse: www.gettheguybook.com/facaacontecer

Código de acesso: gtgbook

Sobre o autor

MATTHEW HUSSEY é palestrante, *best-seller* do *New York Times* e foi consultor da série de TV *Ready for Love* (Pronto para Amar, em tradução livre), sobre como criar conexões reais. A ascensão de sucesso de Matthew como palestrante motivacional tem sido meteórica.

Do início simples em 2005, com seu primeiro cliente, Hussey agora ministra seminários nos EUA e Inglaterra e ajuda milhares de homens e mulheres em todo o mundo através de cursos on-line. Tornou-se, assim, um dos principais especialistas na psicologia prática dos relacionamentos e possui uma lista enorme de clientes privados e famosos, tendo ministrado cursos para mais de 50.000 mulheres nos seus eventos ao vivo e mais de 10 milhões on-line.

COPYRIGHT © 2012, BY MATTHEW HUSSEY
COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2015

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do editor.

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Tradução **MARCELO BARBÃO**

Preparação **LIGIA AZEVEDO**

Revisão **MONICA VIEIRA e GABRIELA DE AVILA**

Projeto gráfico e diagramação **OSMANE GARCIA FILHO**

Capa original **OSMANE GARCIA FILHO**

Conversão digital

e-FICÇÕES | e-book@e-ficcoes.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hussey, Matthew

Mulheres poderosas não esperam pela sorte / Matthew Hussey ; tradução Marcelo Barbão. — 1. ed.
— São Paulo : Faro Editorial, 2015.

Título original: Get the guy : learn secrets of the male mind to find the man you want and the love you deserve.

ISBN 978-85-62409-31-8

1. Encontros (Costumes sociais) 2. Homem-mulher - Relacionamento - Aspectos psicológicos 3. Homens solteiros - Psicologia 4. Mulheres solteiras I. Título.
14-13097 CDD-306-7

Índice para catálogo sistemático:

1. Relacionamento : Homens e mulheres : Sociologia 306.7



1ª edição brasileira: 2015

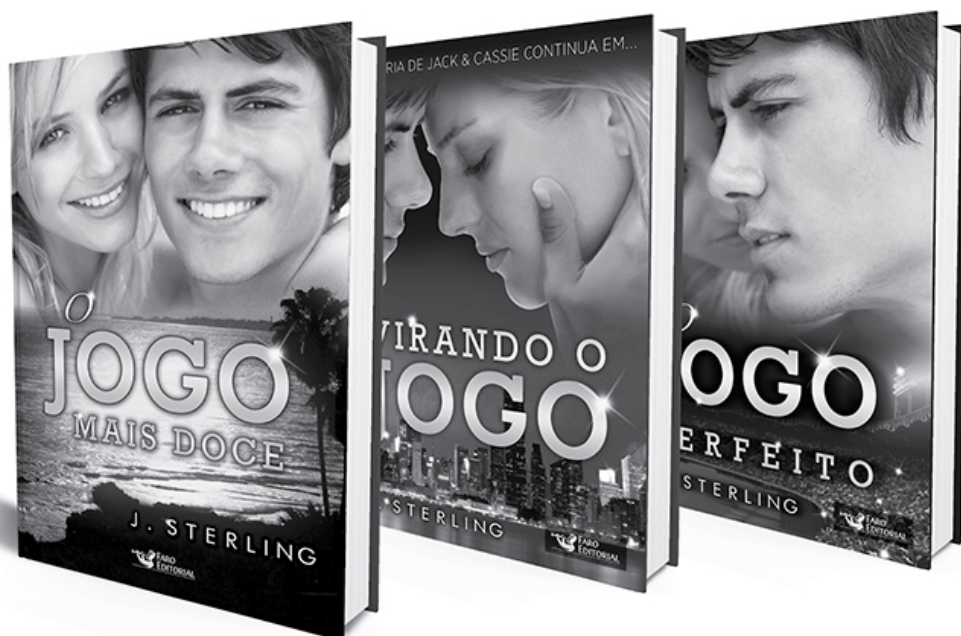
Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,
adquiridos por FARO EDITORIAL

Alameda Madeira, 162 – Sala 1702
Alphaville – Barueri – SP – Brasil
CEP: 06454-010 – Tel.: +55 11 4196-6699
www.faroeditorial.com.br

Conheça a trilogia

The Game Series

de J. Sterling



Uma garota especial ...

Os homens que passaram por sua vida a fizeram perder a confiança nos outros.

Um astro em ascensão...

Ele se transformou num personagem para sobreviver à própria infância.

Uma união que parecia impossível dar certo.

Como aprender a confiar novamente?



**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br



ESTA OBRA FOI IMPRESSA POR
SERMOGRAF EM FEVEREIRO DE 2015

